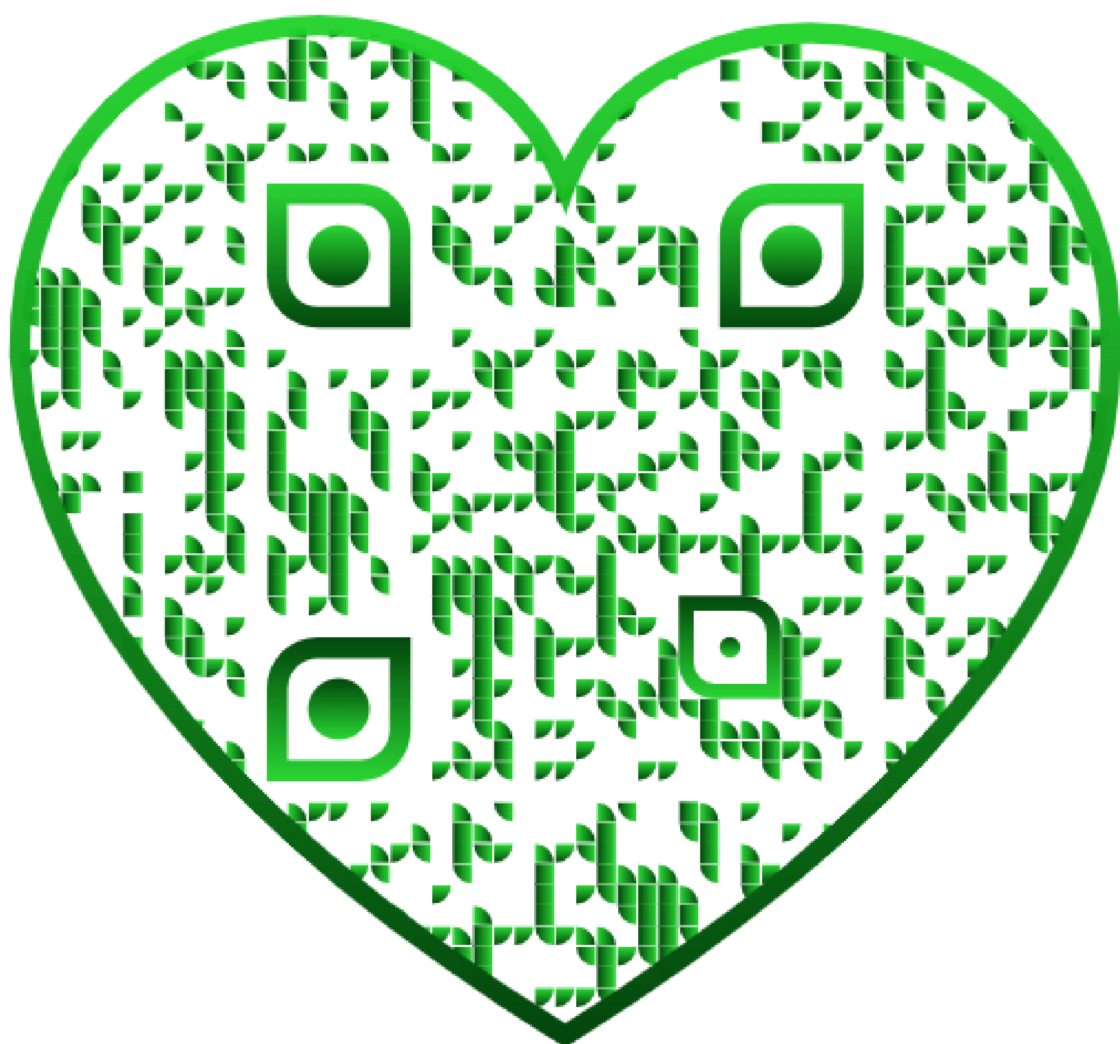
COMO AS PESSOAS MAIS BEM-SUCEDIDAS DO MUNDO FAZEM PARA ELIMINAR MAUS HÁBITOS E ADOTAR NOVOS HÁBITOS INTELIGENTES E POSITIVOS

6 PASSOS PARA ELIMINAR QUALQUER MAU HÁBITO E CRIAR HÁBITOS POSITIVOS

STEVE ALLEN



6 PASSOS PARA ELIMINAR MAUS HÁBITOS E CRIAR HÁBITOS SAUDÁVEIS

Sistema utilizado pelas pessoas mais bem-sucedidas do mundo fazem para eliminar maus hábitos e adotar novos hábitos inteligentes e positivos

Steve Allen

Edição 1.0 - Janeiro de 2017

Postado por Steve Allen na CreateSpace

ISBN: 978-1542366939

Copyright © 2017 por Steve Allen

Descubra outros títulos do autor em www.amazon.com/author/pnl

Sumário

Capítulo 1: Introdução
- Por que se esforçar para eliminar um mau hábito?
- Maus hábitos versus vícios
- Por que você tem maus hábitos e por que eles são tão difíceis de serem eliminados
- Pequenos maus hábitos podem ter grandes consequências
- Receitas marginais
- Hábitos são úteis em uma escala evolutiva
- Força de vontade não é tão importante quanto parece
- Não importam as consequências
- Os hábitos mudam somente quando você muda a "identidade", não antes

Capítulo 2: 6 passos para mudar qualquer hábito
- Passo 1: Caracterizar o hábito
  - Se concentre em um hábito de cada vez
  - Qual é o seu gatilho?
  - Benefícios e perdas
  - Ciclos de hábitos
- Passo 2: Identifique as causas e os fatores que são os gatilhos
  - Registre os sinais
  - Identifique a sua rotina
  - Identifique a recompensa
- Passo 3: Prevenção
  - Evite os sinais
  - Crie associações
- Passo 4: Substitua o mau hábito por um bom hábito
  - Experimente com substitutos
  - Adicione uma nova rotina para um antigo sinal
  - Como fazer um acompanhamento dos seus hábitos
  - Registrar hábitos usando aplicativos
  - Mudança de identidade para ter mudança de hábitos
  - Se certifique de estar rodeado de pessoas que já vivem da maneira como você quer viver
  - Cada pequena mudança que você fizer fortalecerá sua nova identidade.
- Passo 5: Crie hábitos de apoio e estabeleça responsabilidades
  - Hábitos de apoio
  - Defina a sua rotina
  - O poder de uma mente organizada
  - Um diário
  - Estabeleça responsabilidades
  - Você está tendo problemas? Crie metas complementares
- Passo 6. Crie um plano a longo prazo para evitar que o mau hábito se repita
  - Crie um novo hábito com a regra dos 5 minutos
  - Elimine um mau hábito com a regra dos 5 minutos
  - O poder do "Por que"
  - Não quebre a corrente

Cultive a atenção.
Sempre comemore as vitórias
Visualize suas metas em uma panorâmica colorida
Como você pode usar isto para acabar com maus hábitos?
Seus hábitos nunca são estáticos, eles estão sempre a mudando (para melhor ou para pior)
Os mini-hábitos produzem grandes resultados
O assassino de hábitos
Capítulo 3: Ter o conhecimento e o poder de mudar
Conclusão

Capítulo 1: Introdução

Quase todo mundo quer melhorar de alguma forma, no entanto, algumas pessoas não conseguem adotar hábitos a longo prazo, independentemente de saberem que isso poderá melhorar suas vidas. Você já se perguntou por que isso acontece e por que ter força de vontade não é suficiente?

Talvez você tenha ouvido falar que precisa de 21 dias para adotar um novo hábito. Você ficaria surpreso se eu te disser que a regra dos 21 dias não é, sequer, baseada em um fato científico? Na verdade, uma nova pesquisa mostra que é preciso muito mais do que 21 dias. Talvez uma simples mudança em sua rotina pode levar 21 dias, mas para adotar novos hábitos importantes, capazes de transformar a sua vida, como parar de fumar, se alimentar de forma saudável ou mudar uma mentalidade negativa, é necessário mais tempo.

Adotar um novo hábito significa que esta atitude ou rotina já não requer que você pense nela deliberadamente. Quando para realizá-lo você não precisa mais pesar os prós e os contras, o hábito se torna uma reação automática. Por exemplo, para mim, caminhar ás 7 horas da manhã se tornou um hábito. Raramente tenho que pensar, ou me convencer a fazer isso. Meu hábito está em sintonia com meu relógio interno, e sempre que o alarme soa, às 7 horas, eu sinto um fluxo de energia que praticamente me obriga a levantar e sair para uma caminhada matinal.

Pesquisas mostram que os atletas mais consistentes são aqueles que fazem do exercício um hábito desencadeado por um sinal externo, como ouvir o alarme tocar de manhã. Você pode imaginar ter um hábito de fazer exercícios que funcione como resposta automática a certos sinais ao seu redor? O que mudaria em sua vida se você tivesse a capacidade de criar hábitos que o ajudem a perder peso, ter uma alimentação saudável, parar de fumar, ser mais positivo, reagir sem estresse e ser mais produtivo? Bem, isso é exatamente o que você aprenderá neste livro. Você vai descobrir um processo de 6 passos para remover velhos hábitos negativos e adotar novos hábitos positivos, que lhe permitam se abrir para uma vida de sucesso, mais produtiva e muito mais feliz.

Para remover um hábito primeiro nós devemos entender exatamente como eles se formam. Os hábitos começam com um padrão psicológico formado por três componentes chamados "loop do hábito". A primeira parte do processo é o sinal ou o gatilho. Este sinal diz para seu cérebro que mude para o modo automático. O cérebro começa a arrazoar menos e a trabalhar no piloto automático. A segunda parte do loop começa quando o comportamento ocorre, efetivamente. A terceira e última parte do loop é a recompensa. A recompensa é a parte do hábito que o cérebro gosta e a razão pela qual criamos conexões neurais com facilidade.

Um loop de hábitos funciona a nível subconsciente, mas é importante reconhecer que não há hábito impossível de ser quebrado. A chave está na interrupção do loop, e este livro foi escrito para ensinar precisamente isso. Conforme você avança na leitura, terá conhecimento essencial que o ajudará a se livrar dos maus hábitos e os substituir por hábitos mais produtivos. Vamos começar.

Por que se esforçar para eliminar um mau hábito?

Eu costumava pensar que a vida é curta, e que eu mereço uma pausa, beber algo ou comer algo saboroso. Mas descobri que eu me sinto bem por alguns minutos quando cedo aos meus desejos, mas depois me arrependo. Os maus hábitos podem lhe dar conforto a curto prazo, mas depois você se sente infeliz.

O melhor presente que você pode se dar é eliminar os maus hábitos e substituir por outros que sejam melhores. Quando você se livra de um mau hábito não só está eliminando os efeitos prejudiciais do hábito, mas também está adquirido autodisciplina em todas as áreas da sua vida. Tudo o que você precisa fazer é eliminar o primeiro mau hábito e depois será muito mais fácil acabar com o segundo, terceiro e quarto. E também será mais fácil formar novos hábitos positivos.

Os benefícios adicionais de eliminar um mau hábito provavelmente sejam óbvios para você. Você não vai mais perder tempo e energia com algo que está lhe fazendo mal, deixará de sentir vergonha pelo estado de suas unhas, perderá peso, será menos estressado, você terá uma vida social melhor, terá paz de espírito, etc.

Um mau hábito tem um efeito prejudicial e único em sua vida, mas por algum motivo você segue com ele. Quase sempre cede aos desejos e continua se sentindo mal. Mas, por quê? Não é surpreendente o fato de você continuar fazendo algo que sabe que é ruim para você? Adiante mostrarei por que você tem maus hábitos e verá que sempre há um benefício oculto por trás de cada um deles. Nos aprofundaremos em seguida nas causas do mau hábito e eu vou mostrar uma técnica simples, com passo a passo, para eliminá-lo independentemente de quanto tempo você tem esse hábito.

Se você pode adotou um mau hábito, também você pode abandonar... desde que você utilize os princípios corretos.

Meu objetivo neste livro é ensinar as técnicas que eu usei para me livrar de maus hábitos e os substituir por outros mais saudáveis. Este sistema mudou a minha vida e agora eu o compartilho com você.

O exemplo que vou usar para documentar o processo para vencer um mau hábito será a minha tentativa de eliminar o hábito de comer junk food. Há alguns anos atrás eu gostava de sair e comer dois hambúrgueres, pelo menos duas vezes por semana. Eu sucumbia ao desejo quando saía do trabalho. Ás vezes, durante a noite, eu pegava o meu carro e dirigia por 10 minutos para comer. Eu comecei a sentir que esses desejos estavam paralisando e controlando a minha vida, até que um dia eu decidi encontrar uma maneira de remover esse mau hábito que estava consumindo minhas noites.

Maus hábitos versus vícios

Vamos esclarecer a diferença desde o início. Os hábitos são diferentes de vícios. Vícios são causados por desequilíbrios químicos ou transtornos que causam obsessão por uma atividade, ao ponto de destruir partes importantes de sua vida. Os vícios não são apenas mentais. Certos vícios podem alterar a forma como seu cérebro funciona a longo prazo e causar sintomas físicos de abstinência quando você tenta parar.

Alguns fatores de risco que geram os vícios são:

- Casos de dependências na família.

- Traumáticas experiências na infância.

- Depressão, ansiedade ou outros transtornos mentais.

Alguns exemplos são o vício em jogos de azar, alcoolismo, drogas e distúrbios alimentares. Embora este livro descreva métodos poderosos para eliminar maus hábitos, eu recomendo que você consulte um profissional de saúde para obter ajuda se você está tentando vencer um vício. Este livro não é um substituto para o acompanhamento profissional.

No entanto, se o seu mau hábito não é um vício complexo como o alcoolismo, jogos de azar ou uso de drogas, este sistema será eficaz para você. Esses métodos devem funcionar mesmo que você já tenha tentado eliminar alguns hábitos e não conseguiu. A única razão para você não ter conseguido é porque você não tinha as ferramentas certas. Agora você vai aprender quais são os hábitos e como pode desmembrá-los, peça por peça.

Lembre-se: Somente ler este livro não fará com que os seus hábitos melhorem como num passe de mágica. Você precisa dedicar tempo para colocar em prática cada passo e aplicar as medidas em todas as áreas da sua vida. Eliminar um mau hábito requer tempo e energia, e quanto mais tempo você o pratica, mais tempo vai precisar para se livrar dele. Se você seguir esses métodos, verá uma melhora imediata, mas se alguém disser que há uma “cura” mágica e instantânea para todos os maus hábitos, está mentindo.

Por que você tem maus hábitos e por que eles são tão difíceis de serem eliminados

Os seres humanos são capazes de alcançar grandes realizações de âmbito intelectual. Temos inteligência e disciplina para projetar e construir aviões e arranha-céus, fomos capazes de desenvolver a tecnologia para chegar à lua, e, no entanto, não podemos nos livrar de maus hábitos "primitivos" como roer as unhas e comer em excesso. Por que isso acontece? Por que os hábitos são tão difíceis de serem eliminados?

Há uma série de razões:

Em primeiro lugar, não podemos eliminar um mau hábito apenas o ignorando. Vou ilustrar com um exemplo. Quando eu digo "tente não pensar em um elefante roxo", no que você está pensando? Você pensa em um elefante roxo, claro! O cérebro não consegue NÃO pensar em nada. Você precisa de uma abordagem direta. Esta é uma das razões por que não se consegue que alguém pare com um mau hábito apenas dizendo "pare".

Quando você tenta não pensar em alguma coisa, ainda segue pensando sobre o assunto. Não consegue deixar um hábito somente tentando evitá-lo. O estresse se torna cada vez pior à medida que você se preocupa com a sua incapacidade de vencê-lo, o que o torna ainda mais difícil de ser evitado.

Além disso, há um problema psicológico, chamado lacunas de empatia quente-frio (um termo usado pelo psicólogo George Loewenstein da Carnegie Mellon University), que explica que não é possível planejar como agiremos quando temos um desejo, porque naquele momento, estaremos em um estado mental diferente. Por exemplo, pela manhã, é fácil você planejar que vai à academia no final do dia. Você se sente cheio de energia e preparado para enfrentar tudo. Pode imaginar que virá do trabalho, pegará as suas coisas e irá treinar, mas depois do trabalho, quando você estiver cansado e estressado, se sentirá muito diferente. Você senta no sofá e não tem vontade de fazer nada.

De manhã também é mais fácil dizer que resistirá ao desejo de comer uma taça de sorvete à noite, mas quando chega em casa, cansado depois de um longo dia e você começa a ter desejo de tomar um sorvete... o planejamento que você fez pela manhã já não tem tanta importância.

Então, qual é a solução?

A melhor maneira de vencer os maus hábitos é usar um sistema confiável. Para começar, você tem que identificar o seu mau hábito, identificar as causas que o produzem (maus hábitos normalmente satisfazem alguma necessidade primária) e identificar os gatilhos desse mau hábito. Em seguida, substituir por um novo hábito, benéfico, que satisfaça a mesma necessidade e tomar medidas para garantir que você se adaptará a nova rotina, a longo prazo.

Minha experiência:

Quando eu estava tentando parar de consumir junk food, primeiro eu procurei ignorar o problema e me dava motivos para evitar o desejo. Eu sentava e refletia sobre isso. No entanto, meu cérebro respondia sempre com argumentos que me convenciam a ceder ao desejo "só mais uma vez". Argumentar de forma lógica e emocional com o seu cérebro é uma forma impossível de vencê-lo. Quando eu fazia um propósito de não comer junk food durante toda a semana, eu sempre tinha uma recaída em poucos dias. Claro, isso ocorre por causa da lacuna de empatia de quente-frio. Quando planejei não comer, eu estava satisfeito, então naquele momento eu não queria comer junk food. Mas quando sentia o desejo novamente, eu cedia. E me justifica com outra promessa vazia como "só vou comer hoje, nas próximas duas semanas eu não comerei".

Reconheça que o "eu" deste momento é diferente do "eu" que sente o desejo.

Charles Duhigg, autor do livro "O poder do hábito", menciona que cada hábito tem um sinal que o ativa e, em seguida, vem uma recompensa. O sinal é um fator mental ou ambiental que dá início ao hábito. Uma vez ativada a rotina do hábito (comer junk food, roer as unhas, etc.) vem a recompensa. A recompensa pode ser o sabor estimulante do alimento, a fuga momentânea de uma situação de estresse, etc.

O sabor da comida pouco saudável e a fuga de uma situação estressante não são nocivos em si. O que é prejudicial é a natureza repetitiva da rotina. Quando se come demasiado junk

food, quando você rói muito as unhas, os problemas são óbvios. Você aumenta de peso, perde a energia e a aparência das unhas deixam você envergonhado.

Minha experiência:

Eu desenvolvi o hábito de comer junk food devido ao tédio e o cansaço que sentia durante a noite. Quando me mudei para uma região da cidade, longe dos meus amigos, tinha muitas noites durante a semana que não tinha nada para fazer. Durante o dia praticava ciclismo, então à noite eu me sentia cansado e não queria cozinhar. Eu rapidamente me acostumei ao hábito de comer junk food, porque era fácil e delicioso.

O cansaço e o tédio deixam espaço para que você adote maus hábitos em sua vida. A fadiga é um problema, porque nesses momentos você tem menos força de vontade para resistir aos desejos. Você provavelmente sabe que é fácil resistir ao desejo por sorvete e biscoitos pela manhã, mas é muito difícil quando você está cansado à noite.

Pequenos maus hábitos podem ter grandes consequências

Pequenos maus hábitos não parecem ser um problema, por isso muitas vezes nós os ignoramos. Nesses casos, passa despercebido o dano real para nossas vidas. Nossa mente não pode imaginar facilmente os danos que um simples mau hábito provoca a longo prazo. Digamos que um mau hábito consome diariamente uma hora do seu dia. Não parece ser muito, mas em um ano serão 365 horas perdidas, o que é bastante significativo. Felizmente, os bons hábitos funcionam da mesma forma.

Minha experiência:

Quando eu sentia desejo de consumir junk food não pensava nas consequências negativas. Só me concentrava no desejo (o sabor da comida). Nunca fiz um registro da quantidade que estava comendo, até que o aumento de peso se tornou evidente e já não tinha mais mesma energia.

Cada vez que comia junk food deixava de fazer coisas mais produtivas, e este tipo de alimento consumia a minha energia. Embora eu pensasse que estava satisfazendo o meu desejo, na verdade ele só piorava com o passar dos dias.

Receitas marginais

Em 2010, Dave Brailsford assumiu como treinador da equipe profissional de ciclismo da Grã-Bretanha e aplicou uma técnica de melhoria, conhecida como "receitas marginais". Ele avaliou todos os aspectos relacionados ao ciclismo na vida de seus atletas e trabalhou para que melhorassem 1%. Dave Brailsford estava convencido de que uma melhora de 1% em vários aspectos da vida deles poderia trazer melhorias significativas no desempenho da equipe.

Ele começou a melhorar áreas normais, como o programa de treinamento e tecnologia de bicicletas, mas também analisou outras áreas de potenciais melhorias que outros treinadores ignoravam. Coisas que afetam o desempenho dos ciclistas vão desde os travesseiros que utilizam para dormir até o gel para massagem que usam.

Antes da aplicação das técnicas de Brailsford nenhum ciclista britânico havia vencido ao Tour de France. Alguns anos depois que ele começou a fazer suas mudanças de 1%, o ciclista Bradley Wiggins ganhou o Tour. E nesse mesmo ano a equipe da Grã-Bretanha ganhou 70% das medalhas de ouro no ciclismo, durante os Jogos Olímpicos de Londres 2012.

Hábitos são úteis em uma escala evolutiva

Talvez você queira saber porque temos hábitos. A resposta é que os hábitos são úteis em uma escala evolutiva. Evolutivamente falando, aqueles que prosperam por mais tempo são aqueles que tendem a automatizar ações úteis repetitivas. Se tivermos um comportamento útil todos os dias, o cérebro automatiza o comportamento, então necessitamos menos energia para fazer a mesma atividade.

Nossos antepassados, homens das cavernas, aprendiam os hábitos dos seus pais. Eles aprendiam o momento de dormir, comer e socializar. Cada um dos hábitos das tribos era desenvolvido para se adaptar ao meio ambiente e aumentar as chances de sobrevivência.

O problema desse mecanismo é que ele não faz distinção entre os bons e os maus hábitos. Afinal, em alguns ambientes um bom hábito pode ser um mau hábito e vice-versa. Um bom hábito é simplesmente algo que o ajuda a sobreviver e prosperar em seu ambiente atual, e um mau hábito é algo que o impede de alcançar seu potencial ou seus objetivos.

Minha experiência:

Quando comecei a sair à noite em busca de algo para comer, meu corpo percebeu que havia encontrado uma nova fonte de comida, rápida e acessível. Eu comecei a ter desejos por este motivo, porque meu corpo assumiu que era a maneira mais fácil de obter uma boa fonte de nutrição. Claro, o junk food não é comida natural. Ela é projetada para ser saborosa, mas desprovida de qualquer tipo de nutrição.

Meu corpo se adaptou a nova fonte de comida e logo comecei a ansiar por ela. E quanto mais eu cedia aos desejos, mais forte eles se tornavam. Não há nada de mais em satisfazer seus desejos de vez em quando, mas quando eles começam a assumir o controle sobre você, eles se tornam um problema. Comecei a perder tempo discutindo comigo mesmo por causa do desejo, o que já era um sinal de que meus desejos começavam a me controlar. Foi então que eu decidi acabar com esse hábito.

Força de vontade não é tão importante quanto parece

Ninguém tem uma força de vontade sobre-humana. Quando você se obriga a fazer algo que não quer, pode funcionar por alguns dias, mas geralmente o tiro saiu pela culatra.

Suponhamos que você está fora de forma e não faça qualquer tipo de exercício. Um dia você percebe sua péssima condição física e se motiva a passar 3 horas na academia, 4 dias por semana. O problema com isto é que é uma decisão muito radical na vida de alguém que nunca vai à academia. Uma vez que ainda não tem o hábito, a motivação desaparece rapidamente após o primeiro dia. As 3 horas que você passou na academia vão deixar você ainda menos motivado, e da próxima vez que você pensar em ir para a academia, haverá mais resistência ainda.

A verdade é que todos temos a mesma força de vontade. A única coisa que diferencia as pessoas de sucesso das pessoas que fracassam é a maneira como eles usam a sua força de vontade. Pessoas menos bem-sucedidas usam toda a sua força de vontade para resistir às tentações dos maus hábitos. As pessoas mais bem-sucedidas investem sua força de vontade na criação de novos hábitos e de rotinas para atividades importantes, tais como as atividades de desenvolvimento pessoal (alguns o fazem naturalmente, enquanto outros aprendem a fazê-lo).

Quando você se concentra na construção de novos hábitos positivos se torna uma pessoa cada vez mais produtiva. No entanto, quando você se concentra em lutar e resistir aos maus hábitos, simplesmente está tentando manter a cabeça fora da água.

Não importam as consequências

Gretchen Rubin, autora do livro "Melhor do que antes" (Better Than Before), aponta que 40% dos pacientes nos Estados Unidos não tomam os medicamentos prescritos para doenças crônicas graves, tais como diabetes ou doenças cardíacas. Jogadores perdem todo seu dinheiro, desistem de suas famílias e lares, no entanto, eles continuam apostando. As consequências do consumo do fumo são amplamente conhecidas, e ainda assim muitas pessoas não podem deixar seus cigarros.

Aparentemente, as consequências dos maus hábitos são irrelevantes. Tudo o que importa são os sentimentos associados com o hábito. A força de vontade é impotente contra emoções tão poderosas.

Minha experiência:

As consequências de comer muito junk food são bem conhecidas pela maioria das pessoas. E mesmo sabendo que essa comida sugava minha energia e estava me fazendo ganhar peso, mesmo sabendo que o consumo excessivo de frituras pode causar câncer, eu continuava cedendo aos desejos. Nada mais importava para mim.

As consequências não são importantes quando comparadas com a força de um desejo. Minha mente racional sabia dos riscos de ceder aos desejos, mas minha mente emocional era quem realmente estava no comando. Então, o que eu poderia fazer? Finalmente encontrei uma solução. Em vez de depender do raciocínio e força de vontade para resistir diretamente aos desejos, eu tive que concentrar minha razão e minha força de vontade no processo de mudança de hábitos.

Os hábitos mudam somente quando você muda a "identidade", não antes

Ouvimos que para mudar um hábito são necessários meses, mas a verdade é que estas mudanças também podem ocorrer imediatamente. Pense nas mulheres alcoólatras ou fumantes que descobrem que estão grávidas. Quando temos uma razão emocionalmente forte para uma mudança, os maus hábitos, que duraram por décadas, podem sem rompidos em um instante. Isso geralmente ocorre quando a pessoa experimenta uma mudança radical em sua maneira de pensar e se identifica com uma pessoa diferente.

No entanto, a pessoa que se identifica como alguém que sempre diz "sim" à diversão vai atravessar momentos difíceis para diminuir o seu consumo de álcool. A pessoa que se identifica como nervosa vai ter dificuldades em reduzir a tendência de roer as unhas.

Depois veremos como aplicar este princípio aos seus hábitos.

Minha experiência:

Eu costumava me identificar como alguém que pensava que merecia tempo para relaxar a noite. Crença gerada nas noites em que eu não tinha nada para fazer, e isso me levou ao hábito de consumir junk food. Eu percebi, finalmente, que a crença de que "mereço" ter noites sem nada para fazer realmente não tornavam a minha vida melhor. Por que não fazer algo revitalizante, de forma ativa e agradável, ou algo que me proporcione uma vida melhor? Eu poderia fazer atividades muito melhores, como passar tempo com as pessoas que eu gosto, fazer esportes, ou aprender algo novo. Felizmente, os hábitos são surpreendentemente manejáveis quando finalmente decidimos mudá-los.

Capítulo 2: 6 passos para mudar qualquer hábito

Agora vamos falar sobre as técnicas que permitirão a você acabar com qualquer mau hábito. O processo básico para eliminar qualquer hábito é:

- Conhecimento

- Substituição

- Prevenção

Primeiro você precisa estar ciente do seu mau hábito, em seguida, o substitua por algo melhor e então, crie uma estrutura para impedir que retorne no futuro. Parece simples, mas quando eu tentei aplicar esse processo para pôr fim aos meus maus hábitos, era muito abstrato e, portanto, difícil de aplicar na vida real.

Então, eu fiz muita pesquisa sobre técnicas específicas que poderiam ser usadas para acabar com os maus hábitos e aprendi um sistema de 6 passos que eu uso agora para eliminar qualquer mau hábito. Estes passos seguem o mesmo processo de conhecimento-substituição-prevenção, mas eles são mais específicos e fáceis de seguir.

Os 6 passos para eliminar um mau hábito são os seguintes:

1. Caracterize o hábito

2. Identifique as causas e os fatores que são os gatilhos

3. Prevenir

4. Substitua o mau hábito por um novo (bom) hábito

5. Crie hábitos de apoio e estabeleça responsabilidades

6. Crie um plano a longo prazo para evitar que o mau hábito se repita

Quando você aplicar o que aprendeu neste capítulo, esse processo pode ser tudo o que você precisa para eliminar qualquer mau hábito em sua vida. Vamos começar.

Passo 1: Caracterizar o hábito

Existem três aspectos identificáveis em qualquer hábito: o sinal (gatilho ou lembrança), a rotina e a recompensa. Todo hábito tem estes três aspectos em comum.

O sinal pode ser qualquer coisa (ou uma combinação de coisas). Ele pode ser um momento do dia, um sentimento ou mesmo uma lembrança específica. A rotina é uma ação específica que é executada quando o sinal aparece, com o objetivo de obter uma recompensa. A recompensa é obtida ao executar a rotina, o que reforça ainda mais o hábito. A recompensa pode ser algo tão simples como uma sensação de alívio, relaxamento ou eliminar o tédio. Por exemplo, roer as unhas, ajuda algumas pessoas a escapar momentaneamente do estresse.

O que caracteriza o sinal, a rotina e a recompensa para o meu hábito de consumir junk food:

1. Sinal: Deitado no sofá à noite, entediado, com pouca energia.

2 Rotina: Para satisfazer meu desejo de comer algo, saía de carro, comprava a comida e voltava para casa onde me sentava diante da televisão e a consumia.

3. Recompensa: O sabor da comida, a sensação de relaxamento por fazer algo que tinha vontade depois de um longo dia.

Qual é o sinal, a rotina e a recompensa do seu mau hábito? Anote todos os detalhes que puder. Porque o hábito é uma ação subconsciente e pode ser difícil reconhecer o seu padrão. Se esforce para anotar cada detalhe.

<u>Se concentre em um hábito de cada vez</u>

Quando você está começando com este processo é importante que você se concentre em um hábito de cada vez. Eu sei que é tentador lidar com todos eles de uma só vez, mas para mudar qualquer hábito você precisa de energia e força de vontade. Você tem uma quantidade limitada de força de vontade, então se você tenta pôr fim a mais de um hábito ao mesmo tempo, provavelmente você não será capaz de eliminar nenhum. Não se sobrecarregue, utilize este sistema com um hábito primeiro e depois repita o processo com os demais.

<u>Qual é o seu gatilho?</u>

Os gatilhos são um mistério para a maioria das pessoas quando se trata de criar novos hábitos (ou romper com velhos hábitos). Todos nós temos gatilhos emocionais que nos fazem sentir ou reagir de uma certa maneira. É possível que você tenha experimentado isso antes: você saiu com amigos ou com a família, e então alguém diz algo ao acaso, com indiferença e até mesmo, sem dar uma segunda interpretação. Mas por algum motivo, o que eles disseram fez com que você se sentisse mal. O que eles disseram "disparou" uma reação dentro de você, embora eles não tivessem essa intenção. Alguém acabou de dizer o que veio à mente e acabou tocando em um ponto sensível seu. Isso é conhecido como um gatilho emocional.

Quando uma emoção é ativada no cérebro, o sistema nervoso responde criando pensamentos específicos e certas sensações no corpo. Uma vez que se produz a ligação entre um gatilho e um hábito, mais enraizado se torna o hábito. Gatilhos também podem existir em virtude do medo. Quando você está com medo de que lhe tirem algo importante, como por exemplo o amor, segurança ou conforto, uma emoção é acionada dentro de você.

Um gatilho não é gerado necessariamente por algo que outra pessoa diz. Qualquer coisa pode ser um gatilho. Pode ser um tipo de contato físico, como alguém tocar o seu cabelo e te provocar um sentimento de ira, ou pode ser uma imagem, ver um gato na televisão e gerar em você um sentimento de tristeza.

A origem destes gatilhos pode ser também um evento que aconteceu na sua infância. O gatilho relacionado com ver gatos na televisão pode ter sido gerado em sua infância, quando você teve um gato que adoeceu e morreu. O gatilho da ira quando alguém toca o seu cabelo pode ser devido ao fato de que alguém na sua infância costumava incomodar você fazendo isso.

No entanto, identificar a razão do porquê desencadeia uma emoção, não é importante. O importante é aprender como você pode controlar esses fatores gatilhos e, até mesmo, usar em

seu favor.

Nosso objetivo é conseguir fazer com que os novos hábitos operem no piloto automático após um evento gatilho. Mas antes de fazer isso, você tem que identificar os gatilhos atuais que impedem a formação dos novos hábitos que você quer adotar. Este é o primeiro passo para se livrar de hábitos que não lhe servem. Preste atenção especial a qualquer mudança significativa em seus pensamentos e emoções durante todo o dia e identifique qual evento desencadeou o hábito que você está tentando eliminar.

Temos aqui alguns exemplos de situações que poderiam ter provocado uma mudança notória na forma como você se sentia:

- Ser rejeitado por alguém. Este é um gatilho comum para muitas pessoas. Nos faz sentir envergonhados, deprimidos e sem valor.

- Ser ignorado por ninguém. Ser desprezado por alguém ou um grupo de pessoas pode fazer você se sentir sozinho ou com medo.

- Alguém que constantemente lhe dá instruções. Por exemplo, quando no trabalho alguém diz constantemente o que você precisa fazer, quando fazer e como fazer. Isso pode desencadear sentimentos de ira.

Os mais importantes tipos de gatilhos que você precisa identificar são o que fazem com que você se sinta motivado, disposto, animado, etc. Memorize estes gatilhos, já que você pode precisar deles para criar novos hábitos. Um exemplo pode ser, abraçar todas as manhãs um ente querido para se sentir motivado.

Agora que você sabe o que é um gatilho, procure detectar os seus. Pense em todos os seus gatilhos e nas reações que eles provocam em você. Agora imagine as maneiras diferentes como você pode usar esses gatilhos para fazer com que seus novos hábitos permaneçam.

Para alguns, lavar o rosto pela manhã, os deixa acordados e cheios de energia. Então se você deseja adquirir o hábito de correr todas as manhãs, mas você sente que não tem a energia para se levantar e sair, você pode então tentar lavar o rosto antes de decidir se vai ou não sair. Desta forma você pode vincular dois hábitos e aumentar suas chances de ter um único hábito permanente. Todas as manhãs quando você se levantar e lavar o rosto antes de sair para correr, seu cérebro aprenderá a associar as duas ações. Depois de lavar o rosto, você automaticamente vai pensar "Ok, agora tenho que ir correr".

Se você não encontrar um gatilho pré-existente para vincular à tarefa que você está tentando converter em um hábito, então crie um. Tudo o que você precisa fazer é aprender a vincular um hábito muito simples já existente com um hábito mais entediante (mas necessário). Você precisa ser consistente, mas na verdade não é tão difícil quanto você imagina. O gatilho deve ser algo fácil e que não requeira esforço, assim será mais fácil ser consistente.

Você vai aprender a levantar, fazer o hábito do "gatilho" e então começar imediatamente com o hábito que você tiver associado, sem nem mesmo pensar. Cada vez que acontecer o gatilho é fundamental que você execute o novo hábito de forma constante e ordenada, e só depois de um tempo o seu novo hábito estará automaticamente associado com o seu gatilho.

Se certifique de que você continua a executar o seu hábito, sempre que ocorrer o gatilho. Se você não for consistente o vínculo entre o gatilho e o hábito será fraco. E vice-versa, enquanto mais consistente você for, mais forte será a união do hábito ao gatilho.

É essencial reconhecer os sinais de seus maus hábitos para que você consiga superá-los. Sempre que você perceber que suas emoções estão se tornando negativas como reação a um gatilho, siga os seguintes passos:

Primeiro, tente relaxar seu corpo e sua mente. Parece difícil de conseguir, mas tudo o que você tem que fazer é respirar fundo e se concentrar em algo, seja uma imagem ou uma pessoa. Relaxe todos os músculos e se livre de todo o estresse que você possa estar sentindo em seu corpo. Elimine todos os pensamentos desagradáveis que estão em sua mente por causa do gatilho. Só tem que manter seu foco no que o faz relaxar.

Preste atenção ao seu padrão de respiração. Sinta o fluxo de ar que chega aos seus pulmões e em seguida sinta o seu corpo expulsá-lo. Esta é uma maneira comprovada para se livrar de pensamentos ou sentimentos estressantes.

Desta forma, você será capaz de se livrar das emoções negativas e finalmente aprender a

controlar sentimentos incômodos causados pelos fatores desencadeantes. Se o gatilho em questão é algo que pode ser facilmente removido de sua vida então, faça isso. Por exemplo, se conhece uma pessoa que encontra de forma regular e que desencadeia sentimentos que fazem você se sentir mal, então, deixe de encontrá-la. Você deve sempre se colocar em primeiro lugar e ficar longe desse tipo de pessoas.

Se a televisão o deixa preocupado, então pare de assistir televisão. Se tomar café o deixa com desejo de fumar um cigarro, então tome outra bebida com cafeína (por um tempo). Pode ser simples assim.

As pessoas têm muitos gatilhos que as afetam negativamente, no entanto, não se incomodam em tentar eliminar o problema e acham que é apenas algo que devem suportar. Se você não precisa viver com o problema, então não viva.

Benefícios e perdas

Como já dissemos, alguns hábitos exigem meses de trabalho para serem removidos, enquanto outros mudam instantaneamente. A fumante que engravida é um grande exemplo. O Psicólogo James Claiborn recomendaria escrever uma lista de prós e contras do hábito e manter um registro das vezes que você o faz. O simples registro de momentos em que fazemos o hábito tende a produzir uma mudança, uma vez que ficamos mais conscientes do que estamos fazendo.

Fazer um inventário dos prós e contras de um hábito também tem um grande impacto, já que você verá o contraste e, normalmente, o mau hábito se torna ridículo. Quanto mais você assimilar em sua mente este contraste, menos propensos a continuar com o mau hábito você ficará. Por exemplo, sempre que uma mãe grávida pensa em fumar um cigarro e recorda dos danos que podem causar em seu bebê.

Geralmente é mais eficaz estar consciente de como este mau hábito pode afetar seus entes queridos. Imagine cenários em que seu mau hábito pode machucar ou envergonhar seus filhos, seus pais ou seu parceiro. E se isso acontecer? Como você se sentiria? Adicione isto à sua lista de contras.

Também é importante escrever os benefícios ou vantagens. Estas são as recompensas que o seu hábito lhe dá. Como veremos em seguida, a forma mais eficaz de eliminar um mau hábito é o substituindo por um hábito saudável que proporcione as mesmas recompensas.

Agora tente pensar nos prós e contras de seu mau hábito. Por exemplo, o seguinte é uma lista de prós e contras de meu hábito de consumir junk food.

Prós:

- Junk food é delicioso.

- É fácil de conseguir.

- É um prêmio no final de um longo dia.

- Me lembra minha infância quando tínhamos refeições semelhantes.

- Fornece alguns dos nutrientes que meu corpo precisa.

Contras:

- Suga minha energia imediatamente.

- Me faz ganhar peso.

- Causa dores de estômago.

- Reduz o meu desempenho desportivo durante os dias seguintes.

- O hábito controla minha vida.

- É caro comparado com o alimento saudável que eu posso preparar em casa.

Os contras mostram as razões por que devemos parar com o mau hábito, embora eu já estivesse ciente da maioria deles e eles nunca me ajudaram a evitá-lo. Como já expliquei, as pessoas não podem deixar de apostar ou comer compulsivamente, porque os contras são irrelevantes no momento em que você está satisfazendo um desejo. No entanto, se mostrarão úteis à medida que você continua com este sistema. As vantagens são especialmente

importantes para a substituição de seu mau hábito por outra coisa, então para começar, não se esqueça de identificar o maior número de prós e contras possível.

Ciclos de hábitos

Um ciclo de hábito é um período de tempo em que você se compromete a parar com um mau hábito e a adotar um bom hábito. De acordo com a minha experiência, ciclos de 15 dias funcionam bem. É um tempo prudente para manter sua atenção sem se sentir demasiadamente empenhado, e você pode se recompensar no final do ciclo e pode optar por continuar ou não com o bom hábito por mais um ciclo.

Psicologicamente, é importante ter a opção de retornar ao hábito antigo. Você não quer se sentir obrigado a fazer algo. Além disso, é possível que, no decurso do ciclo do hábito você descubra que, na realidade, não é prejudicial e que os prós compensam os contras.

Ultimamente se tornou muito popular o desafio de "hábitos em 30 dias". É fácil acreditar que, se nos obrigamos a manter um hábito por 30 dias, ao final o adotaremos, mas o problema é o chamado "perigo da linha de chegada". Quando um atleta se esforça para treinar para uma maratona, é comum abandonar por completo o novo hábito depois que alcança a meta. Quando um autor se motiva a escrever um livro, é comum que se aposente depois que o terminar. Apesar de o corredor treinar todos os dias durante meses e o escritor levantar cedo todas as manhãs para escrever 3.000 palavras por dia, eles param quando alcançam o objetivo. Eles sentem que precisam de uma pausa, se dão um tempo de descanso e acabam por abandonar totalmente o novo hábito. O sentimento de realização faz com que eles se acomodem complacentemente. Estes não se converteram em hábitos, pois eles tinham um objetivo a atingir e não estavam procurando mudar seu estilo de vida.

A solução real é focar na mudança de seu estilo de vida. Você não deve se desafiar a mudar um hábito em um curto período de tempo, deve ter por objetivo alterar o comportamento a longo prazo. Por isso os ciclos de hábitos são mais eficazes que os "desafios". Com os ciclos, não há um ponto final em que "termina", há apenas um ponto de decisão onde você decide se o novo hábito que está adotando é bom para você ou não. A ideia é que, a cada ciclo de sucesso, seu mau hábito se tornará cada vez mais fraco.

Em Resumo:

- Foque em um hábito de cada vez.

- Escreva uma lista de prós e contras para estabelecer as razões por que você deve deixar seu mau hábito.

- Se comprometa a experimentar um ciclo de hábito de 15 dias.

Passo 2: Identifique as causas e os fatores que são os gatilhos

O próximo passo é fazer um registro dos fatores que são gatilhos para seu mau hábito.

Registre os sinais

É difícil saber exatamente o que está causando o seu mau hábito até que você comece a registrar por uma semana, pelo menos. Quando começar a registrar, é muito provável que você encontre alguns motivos ocultos para a existência de seu hábito, e descubra novos padrões em sua rotina. Você vai identificar atos semelhantes sempre que aparecer o sinal. Esta é a porta de entrada para a substituição do mau hábito.

Sempre que você tiver um desejo por um mau hábito registre estas 5 características do sinal:

- Hora do dia.

- Lugar.

- Há outras pessoas ao seu redor? - Quem?

- As atitudes que você tem que podem levar ao hábito.

- As emoções que você sente.

Depois de uma semana fazendo o registro de seus hábitos, você vai descobrir quais são os padrões que os provocam.

Minha experiência:

Quando eu tentei parar de comer junk food pela primeira vez, não sabia realmente por onde começar. Eu sabia que a vontade de comer alimentos pouco saudáveis acorria quando eu estava com fome e estava com preguiça de preparar algo para comer, mas geralmente acreditava que esses desejos chegaram ao acaso durante o dia.

Depois de registrar o meu hábito de comer junk food durante algumas semanas eu percebi que quase sempre tinha desejos à noite quando me sentia com preguiça no sofá. Quando eu estava entediado e estressado depois de um longo dia de trabalho tinha desejos muito fortes, especialmente se meu dia não tivesse sido muito bom. Geralmente eu tinha desejos quando estava sozinho à noite. Se estava acompanhado, os desejos não eram tão fortes.

Identifique a sua rotina

A rotina é o processo que ocorre após o sinal, com o objetivo de obter a recompensa. Esta é a parte do hábito que o torna mau ou um "vício". Geralmente é uma atitude pouco saudável. Algumas rotinas de maus hábitos são simples, como roer as unhas, e algumas são mais complexas, como jogos de azar. Uma vez que você identifica a rotina será capaz de modificar a resposta ao sinal com mais facilidade.

O que você faz exatamente durante o seu hábito? Registro de todo o processo desde o sinal até a recompensa.

Minha experiência:

Eu escrevi todo o processo do meu mau hábito, do desejo até a recompensa. O padrão que estava vivendo era assim:

- Eu tinha desejos por junk food quando eu estava cansado e aborrecido, sentado no sofá, depois do trabalho.

- Debatia comigo mesmo sobre ir ou não comprar comida. Finalmente eu decidia ir.

- Eu entrava no carro.

- Dirigia até o meu local favorito.

- Dirigia novamente para casa, sem provar a comida, esperando o momento de me sentar no sofá para comer.

- Ligava a televisão e desfrutava da comida.

Minha rotina acontecia sempre na mesma hora, quando eu tinha um desejo. Eu gostava de discutir comigo mesmo por um tempo, mas sempre encontrava algum tipo de justificativa que me permitia ceder ao desejo, como por exemplo "Vou comer alimentos saudáveis, o resto da semana". Este processo me permitiu identificar o padrão e admitir que ele tinha se tornado um hábito automático.

Identifique a recompensa

O último passo é identificar quais são as verdadeiras recompensas. Cada vez que você executar a rotina tente identificar porque o hábito é gratificante. Algumas recompensas podem estar ocultas.

Em seguida, veremos uma lista de recompensas que ajudará você a identificar as recompensas de seu hábito. Muitas são derivadas de "Necessidades Psicogênicas" de Henry Murray, que é uma lista das necessidades psicológicas humanas universais. Para usar esta lista, você só precisa ler e comparar com sua própria experiência. Quais as necessidades que são atendidas por seus maus hábitos?

- Socialização
- Relaxamento
- Nutrição
- Fuga do nervosismo
- Fuga do tédio
- Ter boa lembrança
- Sensação de segurança
- Uma sensação viciante (sabor, cheiro, sensação, vista, som)
- Escape emocional (ira, medo)
- Aprovação social (postar no Facebook, Twitter)
- Alívio de uma sensação de desconforto
- Um caminho mais fácil, ou conservação de energia (por exemplo, junk food é uma maneira fácil de obter uma sensação de saciedade)
- Liberdade
- Lealdade
- Agressão
- Apagar o fracasso
- Defesa contra o ataque ou culpa
- Domínio
- Exposição (impressionar os outros)
- Proteção (ajudar aqueles que parecem ser indefesos)
- Ordem (necessidade de manter as coisas arrumadas e organizadas)
- O jogo (o prazer do jogo)
- Rejeição (a necessidade de rejeitar os outros)
- Sensação (necessidade de encontrar experiências sensoriais)

Durante as semanas seguintes registre as necessidades que o seu mau hábito poderia estar satisfazendo ao identificar as recompensas que você está recebendo. É útil verificar esta lista todas as manhãs, enquanto você estiver fazendo o seu registro.

Minha experiência:

No meu caso, a primeira coisa que eu descobri foi que eu gostava do sabor da comida. É

diferente de qualquer alimento que eu poderia preparar em casa. Também é a maneira mais fácil de ter um jantar, não tinha que gastar energia pensando no que preparar ou tempo para cozinhar. Também percebi que via a comida como uma recompensa que eu "merecia" após um longo dia de trabalho (pelo menos eu justificava assim) e descobri que estava tentando reviver memórias de infância comendo o mesmo tipo de comida.

Em Resumo:

- Quando você experimentar um desejo registre as 5 características do sinal: hora do dia, local, outras pessoas ao seu redor, como você age e as emoções que sente.

- Registre sua rotina em detalhes. Geralmente, você vai encontrar um padrão.

- Identifique as recompensas do hábito. Use a lista fornecida para identificar as necessidades que o seu mau hábito satisfaz.

Passo 3: Prevenção

Evite os sinais

Agora que você já identificou o sinal, a rotina e a recompensa de seu hábito, o próximo passo é evitar os sinais. No campo da saúde, considera-se que prevenir é melhor do que remediar. Isto também é verdadeiro quando se trata de mudar um mau hábito. Evitar a tentação significa afastar objetos, lugares e pessoas que são gatilhos do hábito. Como os hábitos ocorrem a um nível subconsciente, é mais fácil evitar o gatilho do que interromper a ação indesejada depois que ela ocorre. Você não percebe que está roendo as unhas até que alguém o lembra.

Você pode mudar a sua rotina diária e tentar evitar o lugar e a hora em que experimenta o gatilho, ou você pode satisfazer os fatores detonantes de outra forma. Como você fará vai depender dos dados que você registrou sobre o seu sinal. Se você identificou que seu hábito começa em um determinado local, hora do dia, ou quando você encontra com um certo estado de ânimo, você pode reorganizar seu dia para que você nunca mais volte a estar nessa situação. Se você pode eliminar o sinal de sua vida, você corta a cabeça da serpente. Você também pode se planejar para satisfazer os gatilhos de outra maneira. Vamos ver isso na próxima seção sobre como substituir um mau hábito, por um bom hábito.

Por exemplo:

- Se você está tentando parar de consumir bebida alcoólica, remova todas as bebidas alcoólicas de sua casa. Da mesma forma, se você for convidado para um evento onde servirão bebidas alcoólicas, considere recusar o convite. Se sua presença é obrigatória, evite a tentação permanecendo longe do bar e encontre algo para se manter ocupado.

- Se você está tentando reduzir o uso de celular, o mantenha em um bolso ou mochila na maior parte do tempo. Se você estiver em casa, deixe o celular em um cômodo diferente do que você está. Pratique a arte de conversar face a face. Outra alternativa é colocar um lembrete como tela de fundo do seu celular, desta forma, sempre que você o desbloquear vai ler que você deve manter o celular desligado.

Minha experiência:

Para apagar o sinal da minha vida, a primeira coisa que eu fiz foi garantir que sempre tenho algo para fazer à noite. Fiz mais planos com amigos, planejei ler um livro, ou meditar. Uma vez que chegava em casa à noite sem energia, programei coisas para fazer que não exigem muita força de vontade, mas que, de qualquer forma são saudáveis.

Crie associações

Relacione algo desagradável com o hábito que você está tentando deixar. Esse método pode ser muito eficaz se você o praticar constantemente. Esta estratégia é utilizada por psicólogos e treinadores. Por exemplo, se você tem o hábito de roer as unhas você pode cobri-las com alguma substância de sabor desagradável.

Um método muito eficaz, utilizado por profissionais em comportamento é o método da "faixa elástica". Para aplicar esta técnica você tem que usar uma faixa elástica em torno de seu pulso. Tem que ser solto para que não o incomode. Sempre que você perceber que o mau hábito você deve esticar e soltar. Esta prática reprograma sua mente subconsciente associando a dor com o mau hábito.

Para hábitos mais graves, existem medicamentos prescritos por profissionais, mas eles produzem o mesmo efeito. Por exemplo, no caso de alcoolismo, o mais antigo medicamento aprovado para combater a dependência do álcool é o Antabus. Esta droga interfere na habilidade do corpo de metabolizar o álcool, o que faz com que a pessoa experimente sensações desagradáveis, tais como náuseas, dores de cabeça, dores no peito, etc.

Passo 4: Substitua o mau hábito por um bom hábito

Normalmente é difícil descobrir as necessidades que o seu mau hábito satisfaz, então você terá que experimentar com vários novos hábitos.

Experimente com substitutos

Para encontrar substitutos, primeiro examine as recompensas que o seu mau hábito lhe dá. Espero que neste ponto você já os tenha identificado. Em seguida, gere uma lista de bons hábitos que potencialmente podem satisfazer estas recompensas e, desta forma, substituir o mau hábito. Você terá que experimentar para ver qual deles funciona melhor.

Existem dois tipos de substitutos que você pode usar:

1. Recompensa similar

2. Recompensa negativa

Uma recompensa similar seria substituir junk food por um alimento saudável. Uma recompensa negativa seria a substituição por algum tipo de atividade diferente, por exemplo, ir correr sempre que sentir o desejo por junk food. Você terá que experimentar com os dois tipos.

Se o desejo é causado por stress ou dor, é provável que a recompensa semelhante seja melhor (seu corpo está em busca de conforto). Se o desejo é causado por tédio, a recompensa negativa (uma distração saudável) pode funcionar melhor (seu corpo está procurando algo diferente do que tem experimentado).

Exemplo:

Lembra os pros do meu mau hábito:

- Junk food é delicioso.

- É fácil de conseguir.

- É uma recompensa depois de um longo dia.

- Me traz boas recordações da infância.

- Fornece (alguns) dos nutrientes que meu corpo precisa.

Consegui substituir este mau hábito cozinhando grandes quantidades de alimentos saudáveis, uma ou duas vezes por semana. Comecei pesquisando por duas receitas saudáveis deliciosas que eu gostei. Uma sopa de lentilhas e verduras e a outra, uma sopa de grão de bico. A ideia era preparar grandes quantidades para poder comer durante os próximos dias, em vez de comer junk food. Eu tive que experimentar as receitas, até que encontrei algo que gostei. Neste ponto, era mais fácil ir até a geladeira do que sair para comprar comida. As lentilhas e o grão de bico são uma excelente fonte de nutrientes. Além disso, me assegurei de ter em casa uma sobremesa saudável, que poderia servir como uma recompensa, como chocolate negro. Em relação as memórias de infância, eu percebi que não era necessário substituí-las, já que não eram a força motriz por trás dos desejos, mas apenas uma recompensa auxiliar que reforçava o hábito. Então, depois que eu removi o gatilho primário (comida deliciosa e fácil de conseguir) os desejos começaram a desaparecer.

Adicione uma nova rotina para um antigo sinal

A maneira mais fácil de implementar uma nova rotina é unir a algo que você já faz todos os dias, sem falhar. Faça uma lista de coisas que você faz todos os dias e o momento em que as realiza. Lembre-se que essas atividades também são hábitos. Algumas podem ser:

- Tomar banho pela manhã.

- Tirar uma soneca depois do trabalho.

- Jantar pontualmente às 21 horas.

- Acordar às 7 horas.

- Olhar pela janela às 7 horas e 20 minutos.

- Escovar os dentes.

Como você faz isso todos os dias, você pode planejar a implementação de um hábito que gire em torno destas atividades, assim os seus velhos hábitos atuarão como sinais para novos hábitos. Por exemplo, se você tomar banho todos as manhãs às 7 horas e 30 minutos e o seu novo hábito é beber um shake de proteínas pela manhã, precisa apenas definir o que pretende implementar: "quando eu sair do chuveiro pela manhã eu vou direto para a cozinha e preparo um shake proteico com morangos, leite e proteína em pó".

Se veja saindo do banho e imagine exatamente como você vai preparar o shake. Tente pensar em todos os detalhes, para não ter surpresas depois. Você pode ter que incluir se vestir ou se enrolar em uma toalha, etc.

É claro que seus sinais podem ser diferentes em determinados dias da semana. Um estudo realizado pela revista de psicologia "Medicina e Saúde" em agosto de 2011, concluiu que sinais eficazes são importantes na formação de qualquer novo hábito, e que quando os sinais não estão presentes (por exemplo, durante os fins de semana) os hábitos se tornam mais difíceis de serem formados, mas quando os sinais estão presentes nos outros dias na semana, os hábitos também voltam. Portanto, como provavelmente suas programações de fim de semana são diferentes dos dias da semana, você terá que encontrar novos sinais para continuar com o seu hábito durante esses dias.

Use este formulário para criar seu novo plano:

Quando (rotina), vou fazer (nova rotina) porque me dá (recompensa).

Minha experiência:

Usando a fórmula acima escrevi minhas novas rotinas: quando estou cansado e com fome à noite, aqueço minha sopa de lentilhas porque é saudável, fácil de preparar e eu gosto do seu sabor. Aos domingos quando eu não tenho a sopa de lentilhas, vou comprar para cozinhar novamente, já que posso me alimentar bem durante a semana, sem nenhum problema.

Pouco tempo depois de começar com esta técnica, percebi que meus desejos por junk food tinham diminuído, então eu sabia que estava indo no caminho certo. Quando me cansava de comer lentilhas eu mudava para o grão de bico, que tem um perfil nutricional semelhante.

Como fazer um acompanhamento dos seus hábitos

O que não é medido não pode ser melhorado. Se você não controla seus hábitos você não será capaz de identificar onde você tem que melhorar e você vai continuar viciado e poderá recair. Meu conselho é manter as coisas simples e fazer registros com "Sim" ou "Não". Por exemplo, se o seu objetivo é ir à academia todos os dias, não registre "35 minutos - segunda-feira, 2 horas - terça-feira, 10 minutos - quarta-feira, quinta-feira perdida, 20 minutos - sexta-feira". Basta marcar "segunda-feira - Sim, terça-feira - Sim, quarta-feira - Sim, quinta-feira - Não, sexta-feira- Sim". O objetivo é promover o hábito a longo prazo e não momentos de ânimo que podem ir e vir.

Claro que os parâmetros que você usa para acompanhar os seus hábitos será diferente para cada hábito. Aqui estão alguns parâmetros que você pode usar para acompanhar seu novo hábito (ou seu mau hábito). Tudo deve ser registrado com "Sim" ou "Não":

- Número de vezes (por exemplo: eu quero fazer o novo hábito 2 vezes por dia)

- A quantidade de tempo (por exemplo: duração de 10 minutos por dia)

- Distância (por exemplo: eu quero correr 2 km por dia)

- Quantidade (por exemplo: eu quero escrever 4.000 palavras por dia).

Registrar hábitos usando aplicativos

A maneira mais fácil de registrar qualquer hábito, nos dias de hoje, é usar um aplicativo de registros para o Smartphone. Você pode usar papel e lápis, é claro, mas é conveniente usar a tecnologia disponível que ainda disponibiliza estatísticas e gráficos imediatos. Estes são alguns dos melhores aplicativos de acompanhador de hábitos que já utilizei:

Loop - Acompanhador de hábitos: é um aplicativo fácil de usar com boas funções de exportação e estatísticas.

Coach.me: permite a você acompanhar muitos tipos de atividades, bem como o acesso à treinadores pessoais a um baixo custo. Está em inglês.

LifeRPG: Sua vida como um jogo de vídeo. Realiza monitoramento de tarefas pendentes, atividades diárias e hábitos diários. Com esta aplicação você vai ganhando pontos e subindo de nível ao realizar suas metas e melhorar suas habilidades. Está em inglês também.

Fabulous Motivate me: Defina seus objetivos e os hábitos que deseja adotar e o aplicativo vai recordar você. Ele funciona com base em "rituais" ou rotinas diárias. Está disponível em espanhol e inglês.

Mudança de identidade para ter mudança de hábitos

Uma mudança na identidade pode alterar drasticamente todos os comportamentos e hábitos de uma pessoa. Vamos lembrar do exemplo que já vimos da fumante que engravidou. Em circunstâncias normais, o desconforto causado pela abstinência e os desejos, seria impossível ela parar de fumar, mas nada disso importa quando você muda a sua identidade.

Para mudar de identidade, primeiro você tem que mudar suas crenças, mas como você pode mudar as suas crenças? Existem dois passos básicos a seguir:

1. Em primeiro lugar, você tem que tomar uma decisão sobre que tipo de pessoa quer ser.

2. Em segundo lugar, você deve realizar uma série de pequenas atitudes que mostram que você é esse tipo de pessoa.

Neste segundo ponto, se pergunte "o que faz a pessoa que já É o tipo de pessoa que eu quero SER?"

Por exemplo, se você quer ser o tipo de pessoa que vai à academia todos os dias, comece a agir como alguém que vai à academia todos os dias. Aprenda os hábitos diários de alguém que vai à academia todos os dias e ponha em prática, um por um. Não se limite a descobrir como elas agem. Faça uma pesquisa no mundo real. A melhor maneira de fazer isso é encontrar alguém que treine todos os dias e descubra quais são seus hábitos específicos. Em qual horário vão para a academia? Como se preparam para a academia? O que eles comem? O que eles pensam sobre o seu treinamento? O que fazem o resto do dia? Convide-os para almoçar, para conversar ou encontre um personal trainer.

Quando você identificar o que essas pessoas fazem diariamente, você deve começar a reproduzir suas ações, uma a uma. Quando você faz isso, aos poucos se torna também o tipo de pessoa que vai à academia todos os dias.

Se certifique de estar rodeado de pessoas que já vivem da maneira como você quer viver

Dizem que você se torna a média de seus cinco melhores amigos. Se você passar tempo com pessoas motivadas, que têm bons hábitos, é muito provável que você desenvolva hábitos melhores. Se você passar tempo com pessoas negativas que têm maus hábitos, é provável que você se torne alguém negativo e os seus maus hábitos piorem.

Eu não estou dizendo que você tem que se livrar de todos os seus velhos amigos, mas você pode começar a passar mais tempo com os novos amigos que têm hábitos mais saudáveis. Se você não tem muitos amigos bem-sucedidos, busque um treinador ou mentor. Se você não pode pagar um personal trainer, ou simplesmente não quer contratar um, você pode recorrer a livros ou ao Youtube. Há muitos treinadores e mentores bem-sucedidos que escrevem uma série de livros e publicam vídeos nas mais diversas áreas. Estude e compare com a sua maneira de pensar.

Cada pequena mudança que você fizer fortalecerá sua nova identidade.

A técnica que vimos no ponto anterior é geralmente a maneira mais fácil de mudar a identidade, porque os pequenos passos envolvem riscos menores. No entanto, há também uma maneira rápida de mudar a identidade, embora nem sempre seja possível.

Esta técnica requer "queimar as pontes", de retorno à sua antiga identidade, assim você não terá outra escolha a não ser seguir adiante. Para isso você tem que fazer um compromisso firme com o seu novo estilo de vida. Engravidar é um exemplo disso. Veremos alguns exemplos

que poderiam ser mais fáceis de usar:

- Se comprometa publicamente com uma competição de fisiculturismo daqui há 6 meses, (embora agora, você esteja com 10 kg de sobrepeso)

- Compre um filhote de cachorro para se tornar o tipo de pessoa que acorda cedo.

- Compre uma bicicleta cara, encontre uma equipe para treinar com eles e diga que você competirá em uma corrida mais de 6 meses.

Cada uma dessas atitudes são um compromisso com uma mudança em seu estilo de vida. Quais atitudes promoveriam uma mudança fundamental no tipo de pessoa que você pensa que é?

Quando você tem a identidade de "alguém que compete em campeonatos de fisiculturismo" sua mente vai começar a buscar os recursos e informações que sejam compatíveis com a nova identidade. Por exemplo, você vai começar a buscar novas rotinas de treino e vai passar muito mais tempo em treinos com outros fisiculturistas.

Em Resumo:

- Experiências para substituir o seu mau hábito. Faça uma tentativa com um hábito de recompensa similar, e em seguida, tente com um hábito de recompensa negativa.

- Vincule o seu novo hábito a um sinal ou a um hábito que você já faz todos os dias.

- Faça um acompanhamento de seus hábitos com um simples sim ou não.

- Use um aplicativo de acompanhamento para registrar e revisar seus hábitos de forma conveniente.

- Busque uma mudança de identidade para ter uma mudança de hábitos permanente. Experimente novos hábitos que exigem que você se identifique como uma pessoa diferente.

Passo 5: Crie hábitos de apoio e estabeleça responsabilidades

O próximo passo é criar hábitos de apoio e prestação de contas para aumentar as chances de eliminar hábitos ruins e garantir que os bons hábitos permaneçam.

Hábitos de apoio

O objetivo dos hábitos de apoio é o ajudar a se comprometer com seus novos hábitos. Geralmente são pequenos hábitos e rotinas que você executa em diferentes momentos do dia. Eles não substituem os maus hábitos, mas dificultam a sua escolha, o que torna mais fácil escolher hábitos saudáveis. Para lhe dar uma ideia melhor do que é um hábito de apoio relacionei alguns exemplos:

- Compre apenas comida saudável no supermercado, então você não terá junk food em casa.

- Faça um shake de proteína a mais todas as manhãs, assim você poderá beber quando chegar do trabalho.

- Desligue o roteador da Internet em determinados momentos do dia para não perder tempo navegando no Facebook em vez de fazer algo produtivo que esteja pendente.

- Coloque o despertador longe da cama, desta forma você terá que levantar para poder desligar.

Minha experiência:

Dentre os hábitos de apoio, um que eu utilizei para me livrar do desejo por junk food, foi comprar sobremesas saudáveis que saciavam o meu desejo por comida gostosa. Outro exemplo de um hábito de apoio foi separar um tempo aos domingos para preparar comida para a semana e fazer um plano de atividades para todas as noites. Os hábitos de apoio diminuem a resistência à adoção de bons hábitos (alimentação saudável neste caso), ou podem aumentar a resistência para continuar com os maus hábitos (sair à noite para comprar comida).

Defina a sua rotina

As rotinas parecem chatas, mas elas são realmente uma das melhores maneiras de aumentar a produtividade e manter os hábitos que impulsionam você para seu objetivo final. Na verdade, as rotinas e os hábitos são essencialmente a mesma coisa. É verdade que pode parecer emocionante levar uma vida não planejada, em que suas atitudes são impulsionadas por estímulos do momento ou caprichos repentinos. Você pode pensar que este estilo de vida é mais divertido e agradável. Embora agir impulsivamente e de forma não planejada possa tornar as coisas mais excitantes, definitivamente não deve se tornar um estilo de vida. Ter uma rotina sensata e ligeiramente flexível, é a chave para a melhoria contínua através de bons hábitos, uma vez que as rotinas nos proporcionam a sensação de estabilidade que precisamos para tornar os hábitos permanentes.

Como podemos criar este tipo de rotinas? Considere as duas dicas seguintes:

Todos nós, admitindo ou não, temos rotinas. Por exemplo, escovar os dentes todas as manhãs, ou colocar os óculos logo após acordar. A parte mais difícil quando se está criando novos hábitos e estabelecendo uma nova rotina é se livrar da rotina anterior. Você pode pensar, "mas eu não tenho uma rotina neste momento." Sua rotina não planejada e apressada provavelmente seja caótica, por isso não parece muito "rotineira", mas de qualquer forma é uma rotina.

Vamos dizer que você tem o hábito de acordar tarde e sair apressado para trabalhar sem a refeição matinal. Uma vez que você tem feito isso por muito tempo, se tornou uma rotina e é difícil conseguir alterá-la. Esta é a razão principal por que é tão difícil criar novas rotinas. Porque primeiro você tem que remover as antigas. É impossível estabelecer uma rotina nova e melhor, se você não pode deixar a velha rotina.

Em casos como estes, você terá que pensar nos momentos chaves em que você deve interromper a velha rotina e usar lembretes para fazer isso. Pode ser difícil encontrar o

momento exato em que você deve interromper a velha rotina, então você terá que experimentar e ver o que funciona melhor.

Por exemplo, se você deseja a refeição matinal como parte de sua rotina diária, você pode colocar uma frigideira no banheiro para que todas as manhãs se lembre que deve fazer o seu café da manhã. É grotesco, mas esta é a maneira de quebrar velhos hábitos. Se você quiser chamar um amigo para sair final de tarde no momento que estiverem juntos, coloque um lembrete na bolsa do seu almoço para que você não esqueça.

Se não tem certeza de qual tipo de lembrete vai funcionar melhor para você, é uma boa ideia usar vários lembretes. Por exemplo, para uma rotina específica, você pode definir um alarme em seu celular e um post-it em seu escritório. Pequenas ações como esta vão ajudar quando estiver começando com uma nova rotina. Você pode achar chato, mas quando perceber, não vai precisar mais os lembretes. Procure também tentar mudar só dois hábitos de cada vez, de maneira que não se sinta sobrecarregado e chateado.

Além disso, é uma boa ideia agregar alguns hábitos em seu estilo de vida que o permitam aliviar o estresse da rotina diária. Por exemplo, após despertar pode ser bom desfrutar de uma bela xícara de chá ou café enquanto conversa com alguém. É fato comprovado que uma boa conversa ajuda a aliviar o estresse. Outro bom hábito para aliviar o estresse é uma atividade física. Claro que você já ouviu falar sobre muitos benefícios da atividade física e que, praticamente, é descrita como um milagre, e a verdade é que está bem próximo de ser um milagre. A atividade física produz endorfina e outros hormônios que reduzem o estresse e fazem você se sentir com mais energia e mais feliz. Você não precisa de um treino intenso de 2 horas. Uma simples caminhada de 20 minutos para desfrutar da paisagem pode ser o suficiente.

Finalmente, você deve ter algum tipo de ritual para terminar o dia e ir dormir. O fim do dia é o momento em que nos sentimos exaustos e desgastados. Este é precisamente o momento em que temos que fazer algo relaxante para evitarmos a vontade de desistir. Você pode fazer alongamentos, ioga, ou ter uma pequena sessão focada em pensar sobre as pequenas e grandes coisas pelas quais é grato. Uma sessão de agradecimento é uma ótima maneira de manter uma atitude positiva e sem estresse. Vamos ver mais sobre isto no próximo ponto.

Para resumir, use lembretes para quebrar as velhas rotinas, certifique-se de fazer pausas e incluir alguns hábitos para eliminar o estresse, tais como sequências de exercícios e sessões de agradecimento.

O poder de uma mente organizada

Um dos maiores escritores de todos os tempos, Ernest Hemingway, acordava de manhã e imediatamente começava a escrever. Ele descreveu sua rotina da seguinte forma: "Quando eu estou trabalhando em um livro ou em uma história, escrevo de manhã cedo assim que o sol começa a nascer. Nesse momento não existem interrupções". E não poderia estar mais certo. Fazer as coisas de manhã cedo é incrivelmente produtivo. Ao invés de esperar até a tarde para começar um novo hábito, correndo o risco de ter um dia cheio de obstáculos em seu caminho, não seria melhor fazer isso bem cedo e evitar desculpas geradas por um dia cheio?

O mesmo se aplica a qualquer outra tarefa que você deve fazer, quer se trate de um grande projeto em que você precisa trabalhar todos os dias, ou simplesmente arrumar a sua cama. Seja qual for a situação, quanto antes o fizer, maior probabilidade de sucesso terá.

Muitas vezes ouço as pessoas dizendo "Eu estou muito ocupado pela manhã, só tenho tempo livre à noite". Mas isso é outra desculpa. Todos nós temos as mesmas 24 horas por dia. Se a formação de um hábito é realmente importante para você, então é imperativo que você invista o tempo necessário. O que é uma hora a menos de sono em comparação com as recompensas que você vai ter ao longo de sua vida, graças a formação de um novo e poderoso hábito?

Deixe de lado por um momento a resistência a acordar cedo e vamos falar sobre as maneiras como você pode gerenciar eficazmente suas manhãs e fazer cedo (no início do dia) as coisas mais importantes.

A primeira coisa que você precisa fazer é criar uma lista de tarefas ou uma agenda de tarefas. Com certeza você já ouviu isso antes. Nossos mentores já nos disseram para fazer isso, mas na realidade nós nunca o fizemos. No entanto, existem várias vantagens em criar uma lista de tarefas ou uma agenda de tarefas quando se trata de fazer as coisas mais

importantes bem cedo, especialmente quando falamos de adotar um novo hábito.

Com esta técnica, sua mente se concentra no que você precisa fazer. Quando você faz sua lista de tarefas, você vai notar quais são os seus objetivos mais importantes e será capaz de reduzir a lista para as tarefas que são absolutamente necessárias, que você deve se concentrar e fazer o quanto antes.

Além disso, uma lista de tarefas também reduz a probabilidade de esquecer o que você tem que fazer. Este é o problema mais comum que impede que as pessoas criem novos hábitos. Simplesmente se esquecem das atividades que precisam fazer para formar um novo hábito. Contar apenas com a sua mente para controlar todas as coisas, não é uma estratégia gerenciável e não é algo inteligente a ser feito por ninguém. Pense desta forma. Sua mente é semelhante a memória RAM de um computador e só pode conter uma certa quantidade de informações de cada vez. Quando você a sobrecarrega com informações, corre o risco de provocar um colapso.

Para evitar esse colapso você precisa simplesmente parar em algum momento durante o dia e esvaziar o seu cérebro. Você esvazia o cérebro quando escreve tudo que está em sua cabeça e é difícil de lembrar. Isso permitirá que você libere um pouco da capacidade de sua mente consciente para novas ideias. Caso contrário, você pode experimentar o que chamamos de "paralisia por análise". Quando isso ocorre, é quase impossível ter qualquer atitude produtiva e, ao mesmo tempo, você se sentirá estressado, o que só vai piorar as coisas.

Outra vantagem da criação de uma lista de tarefas é que você pode colocar em uma ordem específica tudo o que precisa fazer. Ao fazer isso você terá uma agenda definida o que aumentará as chances de completar as tarefas a tempo. Por exemplo, você pode escrever "correr às 8 horas" e depois "Concluir o projeto às 10 horas" é quase certo que você vai acabar essas tarefas a tempo. Agora, vamos dizer que você não cria um cronograma, você diz algo como "amanhã tenho que correr e também tenho que trabalhar no projeto". Neste caso, é provável que você desperte, adie as coisas e continue dormindo, em vez de começar a trabalho cedo.

Uma agenda impede que você seja muito preguiçoso, quando se trata de atividades importantes que deseja que se convertam em hábitos, e o ajuda a fazê-lo mais rapidamente.

Uma maneira de organizar o seu tempo eficientemente é identificar os momentos do dia que você perde tempo. A criação de um "registro de tempo" vai ajudar você com isso. Este registro consiste de uma tabela para os próximos 7 dias, dividida em intervalos de meia hora que iniciam no momento que você acorda e termina no momento em que vai para a cama. Escreva o que você fez em cada intervalo de meia hora durante os próximos 7 dias. Parece ser uma tarefa bastante entediante, mas acredite que a longo prazo, vai lhe ajudar muito.

Assim que tiver feito um registro de tempo durante uma semana, pergunte a si mesmo: "Em que momentos durante a semana perdi tempo? Como eu poderia ter usado esses momentos de uma forma mais construtiva? Se você realmente quer melhorar, responda essas perguntas com sinceridade. Em seguida, você deve descobrir como reduzir o tempo desperdiçado.

Por exemplo, se na semana passada acordou ás 8 horas e passou meia hora sonhando acordado e escovou os dentes lentamente, pode tentar corrigir esse hábito. Em vez de desperdiçar todo esse tempo, você pode acordar, escovar os dentes e se arrumar em poucos minutos para sair imediatamente para um passeio de bicicleta (se este é o hábito que está tentando adotar). Com isso, você está no caminho para fazer as coisas importantes no início da manhã, e desta forma será capaz de adotar novos hábitos de forma permanente.

O conselho quando se trata de fazer as coisas mais cedo é, obviamente, priorizar. Parece bastante simples. Todos nós acreditamos que sabemos muito bem como priorizar e decidir o que é importante e o que não é. No entanto, a verdade é que a maioria de nós é muito ruim definindo prioridades, embora seja algo de extrema importância. Afinal, você não pode fazer todas as tarefas de manhã bem cedo, não é verdade? Você tem que escolher algumas atividades.

Vou dar a você uma dica para poder decidir quais atividades são prioridade.

O que é exatamente uma atividade "importante"? Para decidir se uma atividade é importante e merece ser realizada no início da manhã (para que se torne um hábito), você só precisa analisar se o fato de não fazer pode lhe trazer consequências graves. Por exemplo, se você está tentando adotar o hábito de fazer pelo menos 20 minutos de exercício todos os dias,

e não fazer pode levar você a ter que tomar medicamentos prescritos, você pode então classificar como "urgente".

Como você provavelmente sabe, "urgente" e "importante" não são sinônimos, embora muitas pessoas pensem que sim. Algo que é "urgente" requer atenção imediata, mas não tem consequências significativas se você o negligencia. Por exemplo, quando o telefone toca. Temos que nos livrar completamente deste tipo de tarefa. Você pode excluir as tarefas urgentes que não são realmente necessárias, ou você pode optar por fazer em algum outro momento no dia em que lhe for conveniente. A decisão cabe a você.

Por outro lado, as tarefas importantes têm a ver com os resultados. Se algo é importante, é porque contribui para a nossa missão, nossos valores ou nossos objetivos prioritários. Reagimos diante de tarefas urgentes, enquanto tarefas importantes requerem mais iniciativa e pró atividade.

No entanto, há certas coisas que são importantes e urgentes ao mesmo tempo. Estas são as coisas que devemos tentar fazer o mais cedo possível. Por exemplo, completar um trabalho dentro do prazo exigido e enviar para o seu chefe. Isto é urgente, uma vez que deve ser feito dentro do prazo, mas também é importante, porque o não cumprimento pode causar, inclusive, a sua demissão.

Depois que completamos este tipo de tarefa, podemos realizar as tarefas que são somente importantes ou urgentes. Fazendo assim você pode adotar o hábito de fazer a maioria das tarefas importantes no início da manhã e depois passar para as menos importantes, com sua mente mais relaxada.

Finalmente, vamos falar sobre a delegação. Quando você quer usar o tempo em sua agenda para fazer qualquer coisa (ou diversas coisas) você deve delegar certas tarefas para outros.

Uma vez que você já tenha priorizado e percebeu quais são as tarefas mais importantes (a serem feitas de manhã cedo), e as tarefas que são menos importantes, pode reduzir sua carga de trabalho delegando. Por exemplo, se você tem que escrever uma série de artigos para o seu site, mas você está ocupado com outra tarefa mais importante, consiga alguém para escrever os artigos para você. Se você tem um assistente, você pode pedir ajuda com as tarefas de menor valor. Não precisa ser um gerente para delegar, às vezes só peça amavelmente a outra pessoa que o ajude.

Muitas pessoas têm vergonha de fazer isso e tentam carregar todo o peso sozinhos. Isto é uma tolice. Quando você tenta fazer muitas coisas não é capaz de fazer o mais importante cedo, e, portanto, você vai ter dificuldades em adotar hábitos mais produtivos. Não permita que seu orgulho dificulte o seu sucesso.

Um diário

Um diário realmente pode mudar a sua vida quando você está criando novos hábitos positivos. Um diário é o que chamamos de um "hábito pedra angular", uma vez que ajuda a desenvolver outros hábitos. Este hábito vai afetar sua vida. O que você come, como você gasta seu tempo livre, como gasta o dinheiro, como você se comunicar, etc.

Listas de agradecimento

Um diário pode ajudar você a se tornar uma pessoa mais grata com a vida. Uma das melhores maneiras de usar um diário é enumerar todas as coisas pelas quais você é grata, neste momento. Mesmo se você está tendo um dia ruim ou se é o momento em que se sentir pior, há sempre algo para agradecer, por menor que seja. Então se você não estiver de bom humor, abra o seu diário e anote as coisas pelas quais você é grato neste momento. Pode ser algo tão básico como ter um teto sobre sua cabeça, ter algo para comer, ter um membro da sua família que te ama, poder ver, etc.

Isto fará com que você não só se sinta melhor naquele momento, mas se você o fizer com regularidade, o ajudará a manter uma atitude positiva, mesmo quando se deparar com situações ruins. Isto é essencial se você quer ter a determinação para continuar quando se trata de manter bons hábitos. Por exemplo, suponha que você tenha se saído muito bem você implementando um novo hábito como parte de sua rotina, quando de repente algo terrível acontece, você perde toda a sua força de vontade e já não vê qualquer motivo para atingir seus objetivos. Este é precisamente o tipo de situação em que é uma boa ideia escrever coisas pelas quais você é grato.

Uma vez que você tenha uma lista de coisas pelas quais você é grato, começará a pensar "Eu posso superar isso". Portanto, todos os dias faça um esforço consciente para pensar pelo que você é grato e escreva tudo.

Escrita espontânea

O que é a escrita espontânea? É exatamente o que seu nome sugere: escrever sem pensar demais. A melhor maneira de escrever um diário é simplesmente escrever sem parar para pensar. Não pense se algo parece bom, se é lógico, gramaticalmente correto, ou se está bem escrito e com a pontuação correta. Basta escrever o que vem à sua mente e deixe que sua mão flua livremente sobre o papel (ou teclado). Pense nisso como um tempo de terapia. Pense que esta é a única hora do dia em que você pode liberar seus pensamentos mais íntimos sem se preocupar com julgamentos.

Resista a necessidade de fazer uma pausa para pensar sobre o que você quer escrever. Se você fizer isso significa que você não se permite escrever com honestidade. Ao contrário das "listas de agradecimento" que devem ser conscientemente escritas, a "escrita espontânea" deve ser feita com a ajuda de sua mente subconsciente. Não se limite a escrever uma quantidade máxima ou mínima de páginas por dia. Quando se trata de um diário, não existem regras nem limites.

O hábito da escrita espontânea lhe dará uma sensação de paz e relaxamento e permitirá que você continue com sua rotina diária com uma atitude positiva, mesmo se você escrever apenas uma ou duas frases por dia.

Acompanhamento do progresso

Além disso, outra utilidade do diário é fazer um acompanhamento do seu progresso. Quando você tenta se superar em algum aspecto, é importante manter a motivação e a melhor maneira de fazê-lo não é observando o progresso de outras pessoas, mas observar o seu próprio progresso. Quando você esquece quão longe já chegou, começa a perder o desejo de seguir em frente, e isto pode fazer com que você sinta vontade de abandonar os bons hábitos que você adotou até agora.

É neste ponto que um diário pode lhe ajudar. Escreva pelo menos uma vez por semana (se você tem pouco tempo) os progressos que você fez em relação aos seus hábitos e rotina. Escreva os resultados que você alcançou, os problemas que tem enfrentado e sobre qualquer conquista (grande ou pequena) que já conseguiu, graças aos hábitos melhorados. Você vai perceber que não está lutando em vão.

Este é o melhor tipo de motivação que você pode obter, já que você não está invejando as realizações de outra pessoa, o que não é uma motivação saudável nem durável, mas você obtém uma motivação de seu próprio progresso, portanto, aumenta os sentimentos de autoestima e de amor-próprio. Os ciúmes e o ódio, podem incentivar você a trabalham com afinco temporariamente, mas logo renunciará quando perceber que não pode ser outra pessoa.

Outras maneiras de utilizar os diários

Embora nós vimos as principais utilidades do uso dos diários, há muitas outras maneiras de usá-los. Nós poderíamos escrever um livro inteiro sobre os benefícios e as maneiras de usar os diários. Para algumas pessoas, desenhar e rabiscar em uma folha pode ser uma ótima maneira de relaxar. Tanto para fazer um desenho detalhado ou um simples rabisco, se te faz sentir bem, faça. Uma outra aplicação útil dos diários é criar mapas mentais. Estes mapas mentais podem ser sobre qualquer assunto. É muito esclarecedor ter todos os seus pensamentos diante de si em um diagrama.

Os livros com imagens são outra ótima maneira de usar os diários. Separe fotos ou recortes motivadores, suas ou de outros, ou o que você quiser, junto com citações inspiradoras e qualquer outra coisa que ajude você a atingir os seus objetivos. Como eu disse antes, não existem regras quando se trata de um diário.

Os diários o ajudam a se sentir positivo e criativo, e são essas emoções que o ajudarão a permanecer no caminho certo. Uma vez que você estabeleceu o "hábito pedra angular" de escrever um diário, você vai notar que seus hábitos se tornam mais consistentes.

Estabeleça responsabilidades

Responsabilidade é importante na formação de qualquer bom hábito ou para eliminar um mau hábito. Para criar a responsabilidade é necessário estabelecer regras externas com consequências por não cumpri-las. Quando estiver sem força de vontade e se sentir tentado por um desejo, a responsabilidade pode te dar a motivação necessária para seguir em frente.

Aqui temos alguns exemplos de responsabilidade que você pode estabelecer:

- Declare a sua intenção para amigos e familiares. A vergonha de admitir que você não está seguindo seus planos, muitas vezes é motivação suficiente para continuar.

- Encontre um amigo para trabalharem juntos para eliminar o hábito. Quando duas pessoas concordam em fazer algo juntos, podem dar e receber conselhos e evitar que o outro caia. Pessoas que frequentam a academia, muitas vezes trabalham com um parceiro, porque funciona. Se comprometa a ajudar um amigo a treinar isso tona mais difícil falhar.

- Defina seus próprios lembretes para manter o acompanhamento. Use um calendário de parede e verifique todos os dias ou utilize um calendário (como o Google Calendar) para lhe enviar lembretes quando você precisa fazer algo.

- Use qualquer um dos aplicativos de monitoramento dos hábitos que vimos anteriormente. As aplicações de acompanhamento são poderosas para forçar você a prestar contas.

- Contrate um treinador. É interessante que seja um treinador que tenha vencido o mesmo problema que você está tentando resolver, em vez de um treinador qualquer. Um treinador que não só ajude você a permanecer no propósito, mas também possa lhe fornecer uma nova perspectiva sobre os seus maus hábitos ou os bons hábitos que está tentando adotar.

- Procure um médico, se seu hábito é grave e está afetando a sua vida.

Minha experiência:

Por causa do meu hábito de comer junk food, assumi duas responsabilidades:

1. Admitir para minha família e amigos que esse tipo de alimento estava afetando a minha saúde e que eu decidi parar de consumir.

2. Fazer um acompanhamento do meu hábito usando um diário.

Embora não tenha estabelecido uma responsabilidade de peso, só o fato de acompanhar os padrões de meu mau hábito e dizer às pessoas que eu queria parar de comer junk food foi o suficiente para me ajudar. Eu lembro do efeito que isso produziu. Quando eu tinha desejo eu pensava na vergonha que sentiria se eu tivesse que dizer para as pessoas que ainda não tinha parado de consumir junk food. Eu também não queria escrever em meu acompanhamento que me rendi aos meus desejos. Na maioria das vezes isso funcionava como fator motivacional suficiente para evitar a recaída.

Cada tipo de responsabilidade que você inclui ao seu sistema é adicionado e torna menos provável que você se renda aos desejos, então eu recomendo que você inclua tantas quantos puder.

Você está tendo problemas? Crie metas complementares

Se você implementar estas técnicas e ainda tiver problemas com seu mau hábito, o problema pode ser que você está tentando mudar muito rápido. Em vez de tentar uma mudança rápida e radical, defina metas graduais que o ajudem a eliminar o seu mau hábito, pouco a pouco.

Por exemplo, se você está custando para deixar de roer as unhas, escolha uma mão para "proteger". Por duas semanas não morda as unhas desta mão. No final deste período você terá construído a confiança de que você pode parar de roer as unhas, então você pode deixar de roer as unhas da outra mão. Ou se você tende a beber muitos refrigerantes, você pode definir metas graduais ao longo de várias semanas:

Semana #:

1. 6 bebidas
2. 5 bebidas
3. 4 bebidas
4. 3 bebidas

5. 2 bebidas
6. 1 bebida
7. 0-1 bebida

Em Resumo:

- Crie um conjunto de hábitos de apoio para tornar mais fácil evitar o seu mau hábito ou adotar bons hábitos.

- Estabeleça uma rede de responsabilidade. A ideia das possíveis consequências, muitas vezes é motivação suficiente para resistir aos desejos de maus hábitos.

-Se você ainda está recaindo em seus maus hábitos, não se preocupe. Isso significa que você só está tentando abranger mais do que pode processar. Reconsidere a sua estratégia usando metas graduais menores e que sejam mais fáceis de serem alcançadas.

Passo 6. Crie um plano a longo prazo para evitar que o mau hábito se repita

Uma mudança de hábitos é uma mudança em seu estilo de vida. De alguma forma, você está se tornando uma pessoa diferente, mas ao mesmo tempo mantém as mesmas lembranças, e seu subconsciente ainda é o mesmo. Isso torna mais fácil voltar aos velhos hábitos. Nesta seção eu vou mostrar a você um conjunto de habilidades para evitar que você caia novamente em velhos hábitos.

A fadiga pode facilitar seguir com os maus hábitos. A nível neurológico, a mente racional requer mais energia para funcionar do que a mente subconsciente. É a mente racional, onde está a força de vontade, que tem a capacidade de substituir processos de pensamento automáticos e habituais. Quando há energia suficiente, você pode usar força de vontade para mudar os hábitos, mas quando não há energia suficiente você tende a ceder aos desejos e continuar com maus hábitos.

Então, quando você está tentando mudar seus hábitos sempre se certifique de que dispõe de energia, ou seja, dormir o suficiente e fazer uma atividade física. No entanto, tenha em mente que existem determinadas atividades que parecem "reparadoras", mas na verdade não proporcionam muito descanso. Um bom exemplo é assistir televisão. Você se sente relaxado assistindo televisão, mas esta atividade não fornece mais energia para atividades construtivas. Somente o torna mais preguiçoso.

Se você deseja permanecer ativo depois do trabalho, ao invés de relaxar por 2 horas na frente da televisão, é melhor você procurar um lugar para sentar e descansar completamente por 20 minutos. Não é necessário dormir para ter um descanso reparador. Depois de um breve intervalo caminhe, ou se movimente por 5 minutos. Faça um passeio, corra ou faça algumas flexões. Você verá que esta rotina de 25 minutos lhe dará mais motivação e energia do que 2 horas de relaxamento, assistindo a TV. Chamamos de a "regra dos 5 minutos" e é uma tática psicológica que pode ser usada para remover maus hábitos ou criar novos hábitos.

Crie um novo hábito com a regra dos 5 minutos

Quando estamos criando um novo hábito geralmente há momentos em que é difícil se manter motivado. Por exemplo, se você está tentando criar o hábito de ler mais, provavelmente sua mente vai divagar após os primeiros minutos de leitura. A mesma coisa acontece quando você tenta aprender algo novo, como aprender a tocar um instrumento ou praticar um esporte novo. Se precisa fazer muito esforço, sua mente se oporá com muita resistência.

Neste caso, você pode usar a regra dos 5 minutos e se comprometer a realizar a atividade por apenas 5 minutos. Isso faz com seja mais fácil iniciar. Basta definir um timer para 5 minutos e começar. Você não precisa fazer a atividade por mais do que 5 minutos. Se no final dos 5 minutos ainda se sentir motivado, você pode continuar, mas é opcional.

O bom desta regra é que ajuda a superar a barreira de "Iniciar" e quando você estiver fazendo uma atividade por alguns minutos, é muito fácil se envolver e se animar a ir em frente. Se você quiser parar após 5 minutos, não se preocupe. Você pode parar e tentar de novo amanhã. Isto será uma vitória e provavelmente você vai querer repetir a atividade no dia seguinte. Não importa o que aconteça, você sempre ganha quando você usa a regra dos 5 minutos.

Elimine um mau hábito com a regra dos 5 minutos

Você também pode usar a regra dos 5 minutos para evitar ceder a um desejo. Quando você tem um desejo programe um timer e diga a si mesmo que só precisa resistir durante os próximos 5 minutos. Se você superou os cinco minutos e ainda quer ceder ao desejo, tudo bem. Você pode ceder e ir em frente com seu mau hábito como de costume. Mas, o mais provável é que, depois de superar os 5 minutos, o desejo se foi ou você quer ver por quanto tempo mais consegue resistir. Isto o ajudará a prolongar o tempo entre o sinal e a rotina, e quanto mais longo for este tempo, mais fácil será resistir a qualquer mau hábito.

Viktor Frankl, psicólogo sobrevivente do Holocausto e escritor do clássico livro de autoajuda "Em busca de Sentido" chama isto de "o tempo entre o estímulo e a resposta". Ele

disse que "entre o estímulo e a resposta há um espaço. E nesse espaço reside nosso poder de escolher a nossa resposta, e em nossa resposta está nosso potencial de crescimento e nossa liberdade".

O poder do "Por que"

Todos os dias nossa mente nos bombardeia com muitos pensamentos caóticos e perturbadoras: "Eu preciso fazer isto", "Não acredito que você esqueceu de fazer isso", "Estou atrasado para meu encontro". Estamos tão envolvidos em todos os aspectos estressantes de nossas vidas que esquecemos de parar por um momento, sentar, reavaliar nossa situação e encontrar um sentido que gere bem-estar, criatividade e clareza.

Definir nosso propósito significa ter uma visão de clara e inequívoca de onde quero estar e quem quero ser. A pergunta mais importante a ser respondida é: Qual a razão para formar um hábito específico?

Encontrar o seu "por que" lhe dará clareza e uma grande vantagem quando tentar criar hábitos permanentes. É como ter um mapa que o guiará diretamente até a pessoa que você deseja se tornar. Não se preocupe se anteriormente você já tentou definir o seu propósito e falhou. As estratégias que veremos agora podem ajudá-lo.

Um passo muito importante para definir com clareza seus pensamentos e seu propósito é se permitir ter algum tempo livre. Muitas pessoas são viciadas em trabalho, e muitos não o são por opção. Apesar de precisar ganhar dinheiro, você precisa levar em conta que a sua saúde mental e bem-estar são mais importantes do que qualquer outra coisa. Sem eles, você não será capaz de ganhar dinheiro.

Não estou sugerindo que você tome medidas drásticas e pense em deixar o seu trabalho. Estou simplesmente dizendo que você precisa se presentear com um dia ou dois, de vez em quando, para estar em contato com a natureza. Você pode ir para a praia ou para um parque. No entanto, existem algumas condições que você deve considerar se você quiser que essa "escapada" o ajude a ver o seu propósito com maior clareza.

A primeira coisa que você deve deixar de lado neste tempo, o mais rápido possível, é a tecnologia. Não será fácil, especialmente se você é viciado em verificar e-mail, jogar no Smartphone, etc., mas é necessário. A principal razão para eliminar temporariamente a tecnologia é porque muitas vezes as mídias sociais criam um caos em nossas mentes e nós nem sequer percebemos. Nossa mente se torna um poço cheio de fofocas sobre famosos, casamentos, novos animais de estimação, etc. e pode ser esmagador pensar com clareza.

Outra condição é que você deve viajar sozinho. Sem amigos, sem família, sem animais de estimação. A justificativa para isto é semelhante ao ponto anterior. Você precisa usar este tempo para se concentrar em você e descobrir qual a sua missão e seu propósito de vida, e em como converterá os seus objetivos em realidade. Ter companhia neste momento de retiro só irá dificultar este processo.

Tempo diário para você

Não é saudável estar durante todo o dia ocupado fazendo muitas coisas, sem parar. Você precisa de tempo para descansar, refletir e relaxar. Se esforce para encontrar um equilíbrio perfeito. Isto pode parecer quase impossível para pessoas extremamente ocupadas, que não conseguem pensar em um momento do dia para descansar. Trabalham o tempo todo, indo de um lugar para outro, conversando com as pessoas, normalmente cheio de pensamentos estressantes.

No entanto, muitas vezes basta procurar "fazer" um tempo. Todos nós temos períodos de tempo livre durante o dia, mas não nos damos conta, e em vez de usarmos este tempo para refletir, o desperdiçamos fazendo coisas desnecessárias e estressantes.

Por exemplo, digamos que você tem que estar no dentista às 8 horas da manhã e chegou 10 minutos mais cedo. Em vez de gastar esses 10 minutos enviando mensagens para alguém ou se preocupando com o trabalho, use esses 10 minutos respirar profundamente e pensar com calma nas coisas. Pense em quão longe você chegou na sua jornada para conseguir uma versão melhorada de si mesmo, e quanto você ainda precisa avançar. Não seja duro consigo mesmo se você não progrediu tanto quanto gostaria. Se orgulhe de suas conquistas, não importa quão pequenas sejam.

Se você tiver algum tempo livre em casa, considere meditar. Muitas pessoas são céticas

quanto ao poder da meditação. Através da meditação, você pode obter uma sensação de paz, tranquilidade e satisfação própria, que é fundamental quando se trata de criar hábitos permanentes.

Não quebre a corrente

Um método simples que está se tornando cada vez mais popular é o método de Jerry Seinfeld, conhecido como "não quebre a corrente". Ele funciona melhor para alguns hábitos do que para outros, mas pode ser muito eficaz. Jerry Seinfeld (comediante e roteirista) sabia que a melhor maneira de se tornar um comediante melhor era escrevendo piadas melhores, e a forma de escrever piadas melhores era escrevendo mais piadas, e a melhor maneira de escrever mais piadas era escrevendo todos os dias.

Para usar este método você deve usar um calendário e marcar com um X, cada dia que executar a sua tarefa. Continue a fazer isso todos os dias (só coloque X nos dias em que você fizer a tarefa). Seinfeld diz que "depois de alguns dias você terá uma corrente. Se mantenha nela e essa corrente vai crescer a cada dia e você vai gostar do resultado, especialmente depois de algumas semanas. Depois, seu único trabalho será não quebrar a corrente". Se você pular um dia, vai ser mais fácil pular no dia seguinte, então esta técnica funciona melhor quando você não pula nenhum dia. Por exemplo, se você pular nos fins de semana, vai ser difícil começar na segunda-feira. Nestes casos, basta executar uma tarefa mais curta nos fins de semana para se certificar de que você não vai quebrar a corrente.

Você também pode usar esse método de forma inversa, para vencer maus hábitos. Marque no seu calendário com um grande "X" cada dia que você resiste ao seu mau hábito. Lembre-se que a medida que sua corrente fica maior, mais fácil será a manter no futuro.

Cultive a atenção.

Como já vimos, a consciência é o primeiro passo para enfraquecer qualquer mau hábito. Você aprendeu diversos métodos para se tornar mais consciente, mas o que veremos agora é o mais poderoso. Esse método é chamado "Atenção plena".

Há muitas maneiras de cultivar a atenção plena na vida cotidiana, incluindo a meditação formal, mas eu prefiro um método simplificado de meditação que pode ser realizado 10 minutos por dia e serve para aumentar a concentração e a consciência no momento presente.

Em primeiro lugar, encontrar um lugar confortável e se concentrar nos cheiros que pode sentir. Sinta o ar entrando e saindo de suas narinas. Não tente definir os sentimentos, simplesmente sinta como eles mudar. Em seguida, se concentre no que pode ver. O que você vê? Examine as cores e texturas sutis que seus olhos podem capturar.

Em seguida, examine o que pode sentir através do toque. Sinta a cadeira contra suas costas e o chão sob seus pés. Quanta pressão você sente? Quais texturas pode sentir? Em seguida se concentre nos sabores. Provavelmente, é um pouco mais difícil, se você não está comendo algo, mas tente de qualquer maneira. Existem alguns sabores sutis que você pode encontrar se for paciente.

Examine o que você pode ouvir. Se concentre em cada passo, um por um. Comece com os tons baixos já que, muitas vezes, são os mais difíceis de perceber, mas se você investir algum tempo, vai encontrar muitos ruídos no ambiente que, de outra forma, você não teria percebido. Não tente descrever em palavras o que ouvir, somente desfrute a sensação.

A prática deste exercício aumentará a sua sensibilidade e consciência no momento presente. É fácil pensar que estamos cientes de tudo o que acontece ao nosso ao redor, mas a verdade é que nossa mente consciente filtra a maioria das coisas.

O momento presente é o único lugar onde você pode fazer mudanças em sua vida. É o único lugar onde pode tomar decisões e agir. Então é importante que você esteja ciente disso, tanto quanto possível, e diminua a sua preocupação com o futuro ou o passado. Só assim você poderá tomar as melhores decisões possíveis.

Sempre comemore as vitórias

É comum que as pessoas que gostam de desenvolvimento pessoal e de buscar melhoria de seus hábitos permaneçam presas nesta busca por melhoria contínua. Na busca por ser cada vez melhor não param para desfrutar do processo. Embora seja admirável se esforçar para

melhorar, se você não parar e se permitir comemorar suas vitórias, inevitavelmente você ficará esgotado.

Eu sei, porque aconteceu comigo. Eu passava o meu tempo pensando "e agora, qual será o próximo passo?", sem considerar todo o progresso que eu tinha alcançado até o momento. Sem aviso, eu fiquei preso. Eu já não podia mais ler, eu não podia me exercitar e apenas trabalhava. Sem nenhuma explicação, tive um forte "bloqueio mental" que me impedia de fazer qualquer esforço. Estes foram os primeiros sinais de esgotamento. Só depois de me retirar totalmente de tudo e adiar todos os projetos durante algumas semanas, eu pude recuperar a motivação para fazer algo novo.

Desde então, aprendi que este é um problema fácil de evitar. É preciso simplesmente se permitir parar e comemorar as pequenas vitórias. Cada vez que você alcançar uma meta no processo de busca por seus objetivos, se lembre de separar um tempo para comemorar. Saia e faça algo que você goste, comemore com amigos ou simplesmente escreva sobre a sua vitória em seu diário.

Se conquistou uma grande vitória, se recompense com algo importante, como um feriado. Se for uma pequena vitória, bastará algo como uma barra de chocolate. Isto irá lhe proporcionar motivação para continuar e algum tempo para recarregar as baterias.

Este é outro motivo para manter um diário detalhado de seu progresso. Uma vez por mês verifique seus objetivos e avalie o quanto você já avançou. Eu uso o Evernote para escrever meus objetivos. Quando percebo que alcancei uma das minhas metas, sempre me dou um tempo para uma pequena recompensa. Isto me dá mais motivação e eu já não fico mais esgotado como antes.

Visualize suas metas em uma panorâmica colorida

Você provavelmente já ouviu que você deve visualizar o caminho para o sucesso, mas longe de ser apenas uma frase de efeito, está comprovado que o uso de imagens mentais pode ser fundamental para o ajudar a alcançar um objetivo. Se você quiser ter sucesso você tem que se imaginar bem-sucedido. Embora não seja tão simples quanto parece.

A visualização é uma maneira ativa de dar forma a qualquer resultado que você deseja alcançar em sua vida. Tudo que você precisa fazer é ver o resultado que deseja alcançar em sua mente o mais definido possível, imaginar vividamente até os mínimos detalhes, tais como cores, sons e cheiros. Quando você define mentalmente, de forma detalhada, os hábitos que você deseja ter, será capaz de construir rapidamente um hábito permanente.

Estudos em neurociência descobriram que quando você imagina nitidamente que você está fazendo algo em particular, em seu cérebro são ativadas as mesmas áreas que se ativam quando você realiza, de fato, a mesma tarefa. As investigações revelam que imagens mentais podem ser uma ferramenta muito eficaz para criar novos hábitos. Sempre que nos vemos fazendo uma atividade, são criadas conexões neurais mais fortes. Quanto mais realizamos uma ação mentalmente, mais sinapses são criadas e pavimentam o caminho para o aprendizado a longo prazo. Uma vez criadas essas conexões neuronais o cérebro as memoriza. E o cérebro se torna, literalmente, responsável e você já não tem que pensar sobre o que fazer quando estiver diante de uma situação semelhante a que visualizou.

Muitas pessoas acreditam que não há necessidade de nenhuma habilidade especial para visualizar. É algo que todos nós sabemos fazer, não é? Bem, não necessariamente. Você não tem que ler um livro para aprender, mas existem alguns passos que você precisa considerar.

Primeiro, você precisa se sentar em um lugar calmo e sem distrações. Pode ser seu quarto, jardim, terraço, escritório, etc. Em qualquer lugar onde você se sentir confortável e tranquilo. Isso varia de pessoa para pessoa. Uma vez que escolheu o lugar, simplesmente se sente e relaxe. Se certifique de que ninguém vai interromper você. Tente alguma técnica de relaxamento antes de começar. Você pode apenas se concentrar em seu padrão de respiração, ou fazer um exercício que implica em tensionar todos os músculos, os mantenha assim por alguns segundos e depois os relaxe lentamente. Faça isso até você se sentir calmo e sereno.

Quando tiver terminado o exercício de relaxamento, você pode começar a usar sua imaginação. Não se imagine em um mundo de fantasia cheio com arco-íris, mas em um dia normal em que você realiza as tarefas que você deseja converter em hábitos. Você pode estar em sua casa, em uma sala de aula, no escritório, na academia, etc. As visualizações realistas são as mais bem-sucedidas, então escolha o local sabiamente.

Em seguida evite pensar nos resultados de seus hábitos. Embora o uso de imagens seja motivador a longo prazo, esta não é uma boa hora para isso. Está comprovado que se visualizar realizando a tarefa ao invés de se visualizar alcançando os resultados desejados é a melhor maneira de adotar hábitos permanentes. Por exemplo, se o hábito que você quer desenvolver é o de fazer um pouco de trabalho extra todos os dias quando chegar em casa, a fim de obter um aumento de salário, então não se imagine comemorando o pagamento no final do mês. Em vez disso, se imagine fazendo o trabalho, como se fosse real, um passo de cada vez. Se imagine chegando em casa, ao final do expediente, você entra no seu quarto, pega o seu computador e vai até o escritório onde acende a lâmpada e começar a escrever o relatório usando uma fonte azul escura, como o seu chefe gosta.

Como você pode ver, tudo o que mencionei no parágrafo anterior é bastante detalhado? Se ao invés disso, você simplesmente se imaginar olhando para o computador, não seria muito eficaz. Se o hábito que você deseja adotar é passar tempo ao ar livre todos os dias, se imagine acordando, vestindo sua roupa favorita com cores brilhantes, calçando seu tênis e, em seguida, saindo de sua casa. Se imagine inalando o cheiro agradável da grama recém cortada e observando o sol que está apenas começando a nascer. Se veja andando e sinta como muda o som dos seus passos, à medida que você passa do gramado para o pavimento enquanto caminha pelo bairro.

Este exemplo dá uma ideia de quão específicas e profundas devem ser as suas visualizações. Não é suficiente um pensamento fugaz ou uma imagem em sua cabeça que dura apenas alguns segundos. Em vez de uma fotografia deve ser algo como um filme em alta definição. Tente passar de 10 a 20 minutos por dia se visualizando e tente desfrutar deste processo. Não pense nisso como uma tarefa tediosa e sem valor.

A visualização pode ser uma ferramenta poderosa quando usada corretamente. Ao imaginar como vai reagir em cenários futuros, você pode aprender uma forma melhor de reagir. O cérebro se torna um poderoso simulador da vida real.

Um estudo realizado na Universidade de Chicago comparou três grupos de jogadores de basquete. O primeiro grupo praticou lances livres todos os dias por trinta dias. O segundo grupo foi instruído a usar a mesma quantidade de tempo e se imaginar realizando perfeitos de lances livres todos os dias por trinta dias. O terceiro grupo recebeu instruções para não fazer nada.

Os três grupos foram testados no final do experimento. O terceiro grupo, como esperado, não mostrou nenhuma melhoria. O primeiro grupo melhorou sua porcentagem de 24%. E o grupo da "imaginação"? Embora nenhum deles tivesse tocado na bola de basquete durante os 30 dias, melhoraram 23%, quase o mesmo que o grupo que praticou lances livres todos os dias.

<u>Como você pode usar isto para acabar com maus hábitos?</u>

Use a visualização para ensaiar uma reação melhor aos seus desejos. Se imagine com um desejo e imagine o que você vai fazer. Em vez de reagir como de costume, se imagine fazendo outra coisa. Por exemplo, se você tem desejos por junk food, imagine que você vai para a cozinha e prepara uma refeição saudável ou come uma fruta. Imagine a preparação da comida e o quanto você gosta de saboreá-la.

Experimente. Pode ser que se surpreenda como isso funciona.

<u>Seus hábitos nunca são estáticos, eles estão sempre a mudando (para melhor ou para pior)</u>

Na verdade, a cada momento você é uma "nova pessoa". Embora seja possível que se sinta igual, suas células estão constantemente se reorganizando e voltando a crescer. Muitos dos seus órgãos regeneram todas as células em questão de meses. Sua pele será completamente nova em poucas semanas. A pessoa que você será amanhã será feita de material diferente e, portanto, pode ter gostos e hábitos diferentes.

Em vez de se obrigar a mudar seus hábitos você só precisa quebrar o padrão do hábito por um período de tempo e permitir que essa mudança aconteça naturalmente. Afinal de contas, você já existiu como uma pessoa que não tinha este mau hábito. Se você já viveu sem este hábito, então você pode viver sem ele de novo.

Em Resumo:

- Se concentre em manter um estilo de vida saudável e ativo. Elimine todas as atividades que promovem a preguiça. Desta forma você terá mais energia para resistir às tentações dos maus hábitos.

- Use a regra dos 5 minutos para criar um novo hábito ou para resistir à tentação.

- Use o método de Seinfeld de "não quebrar a corrente" para ter semanas seguidas de sucesso e produzir motivação extra.

- Cultive a atenção. Você pode usar a técnica simples que vimos nesta seção, ou você pode também praticar as técnicas de meditação.

- Lembre de sempre comemorar suas vitórias, não importa quão pequenas sejam. Isso o ajudará a evitar o estresse.

- Procure pessoas que já vivem como você quer viver. Converse com eles ou leia suas biografias.

- Utilize a visualização para se preparar para resistir a desejos e adotar novos hábitos.

- Lembre que você está constantemente mudando. Você só precisa parar o ciclo do mau hábito por um breve período de tempo e fornecer uma janela de oportunidade para que a mudança ocorra naturalmente.

Os mini-hábitos produzem grandes resultados

Ao contrário do que muitas pessoas sempre pensam, ser muito ambicioso nem sempre é uma coisa boa. O excesso de ambição, na verdade, pode ter efeitos devastadores quando o seu objetivo é adotar um novo hábito. As pessoas muitas vezes planejam grandes mudanças que são importantes para suas vidas, como "fazer exercícios todos os dias, duas vezes por dia e reduzir a ingestão de calorias para 900 calorias por dia". Nada pode ter um efeito tão negativo em sua motivação do que você tentar segurar mais do que você pode abraçar. Quando em sua mente, você cria grandes ideias e mudanças significativas, é provável que elas pareçam tão inatingíveis que você desista antes que perceba.

A solução para este problema é muito simples. Consiste em começar com bem pouco. Existem duas técnicas que você pode usar com esta estratégia de "começar pouco a pouco". A primeira é começar a fazer as coisas pela metade. Sua parte perfeccionista pode estar gritando ao ler a frase anterior. Para muitas pessoas, inclusive eu, é difícil pensar em fazer as coisas pela metade. Nós frequentemente preferimos fazer coisas perfeitamente ou não fazer. Desde o nosso nascimento, nos ensinaram que se fizermos algo, nós devemos fazer bem feito desde o início. Caso contrário, é melhor não fazer.

No entanto, acredite ou não, às vezes pode ser melhor executar um hábito de forma incompleta por vários dias. Alguns estudos dizem que precisamos pouco mais do que 21 dias para um hábito se tornar permanente. Imagine que você está tentando adotar o hábito de correr 30 minutos todos os dias. Provavelmente antes de chegar aos 21 dias já não terá motivação para continuar. Para evitar que isto aconteça tente uma abordagem diferente. Por 21 dias seguidos saia para correr somente por 3 minutos. Sim! Você leu corretamente. Corra por 3 minutos e depois volte a fazer o que estava fazendo (dormir, ler ou qualquer outra coisa).

Enquanto você estiver praticando este mini-hábito, uma parte de você vai dizer: por que não continuar até completar os 30 minutos? Mas resista à tentação e durante os primeiros 30 dias não ouça essa voz. Depois de fazer isso por algum tempo, você vai perceber que este mini-hábito já é permanente. Vencido esta etapa, você poderá estender e correr 30 minutos. Verá que é muito mais fácil continuar com este novo hábito do que se você tivesse tentando correr 30 minutos por dia. Desta forma você elimina a mentalidade do "fazer tudo desde o começo, ou é melhor não fazer".

Você também pode construir seu hábito pouco a pouco, cada dia. Por exemplo, se você quer começar a ler sobre estratégias de negócios todos os dias, você pode começar o dia lendo apenas alguns parágrafos e depois voltar para o que estava fazendo. No dia seguinte na mesma hora volte a ler, mas desta vez, alguns parágrafos a mais. Cada dia aumente a intensidade do hábito, independentemente de quão pequeno seja o aumento. Até que você seja capaz de ler um capítulo por dia.

Defina o tempo e não se sobrecarregue. Apenas se certifique de sempre fazer um progresso, por menor que seja.

Estas são as duas principais formas de usar mini-hábitos para alcançar excelentes resultados. Ambos os métodos são muito eficazes, por isso agora você só tem que escolher com qual vai trabalhar.

Como uma última dica para este capítulo, gostaria de comentar que há um mini-hábito, simples e fácil, que pode aumentar a sua produtividade e melhorar o seu estado de ânimo. O mini-hábito é o seguinte: todas as noites pense em alguma coisa que você quer fazer no dia seguinte. Basta criar um plano mental rápido e você vai se sentir mais relaxado. Existem muitos mini-hábitos como este que podem melhorar o seu estado de ânimo. Eles variam de pessoa para pessoa, então descubra quais são os que podem servir para você. Uma boa maneira de encontrar mini-hábitos positivos é ler biografias de pessoas que você admira. Com um pouco de pesquisa, você vai encontrar mini-hábitos que se ajustam com os objetivos que você deseja alcançar.

O assassino de hábitos

A procrastinação é outro "hábito pedra angular", mas é um mau hábito que pode arruinar as nossas melhores tentativas de criar novos hábitos permanentes. Procrastinação é um hábito de adiar as coisas e é uma doença que começa na mente e depois afeta o corpo. Quando procrastinamos demais as coisas podemos, inclusive, perder nossa autoestima e nos sentir deprimidos. Esta é uma doença que começa na mente e tem um efeito que pode afetar a saúde do nosso corpo inteiro. A procrastinação mata nosso potencial e nos impede de chegarmos a ser a pessoa que queremos.

Ao adiar as coisas que evitamos começar, que anteriormente decidimos que era necessário fazer. Uma das razões para a existência da procrastinação é o medo. Você pode estar com medo de não ser capaz de fazer algo ou não fazer perfeitamente. Quando você sabe que há algo que tem que fazer, uma parte de você acha que "neste momento eu não serei capaz de fazer perfeitamente, vou esperar até que eu consiga fazer melhor". Esta é uma forma de pensamento autodestrutivo e só causará danos a você.

Você tem que parar de pensar em desculpas sem sentido e ser honesto consigo mesmo. Digamos que você se considera muito velho, muito jovem, ou que está doente, etc. Se pergunte: isso é realmente verdade? Estou sendo honesto comigo?

Há um fato que eu quero que você pense agora. Perfeição não existe. Nunca haverá um momento perfeito. Nada neste universo é perfeito. Então se você está pensando em sentar e esperar o momento perfeito antes de fazer as mudanças necessárias, então você espera o fracasso. Você só precisa admitir que não existe a "hora certa", e tem que começar agora, sem pensar muito. E se você falhar ou se cometer um erro? Isto é o que significa ser humano e assim aprendemos e melhoramos, então neste momento, decida fazer o seu melhor e não tenha medo de cometer erros. Uma vez que você consiga mudar esta mentalidade, você será capaz de controlar parcialmente a procrastinação.

Divida as tarefas

Uma das razões que leva as pessoas a postergarem as coisas é porque parecem tarefas imensas e difíceis. É como escalar o Monte Everest. Agora, imagine se nós dividíssemos o Monte Everest, em uma série de pequenas montanhas e tivéssemos que subir apenas uma por mês. Seria certamente muito menos assustador se comparado a escalar a montanha toda de uma só vez.

Princípio dor-prazer

O princípio dor-prazer é outra técnica extremamente fácil de ser aplicada. Sempre que fazemos algo, fazemos por medo da dor ou pelo desejo de prazer. Para se motivar, você deve visualizar o prazer que você sentirá quando alcançar o seu objetivo e você deve visualizar também a dor que sentirá se você postergar a tarefa e não mudar a sua atitude.

Peça ajuda

Uma última dica para deixar de procrastinar é perder o medo de pedir ajuda para outras pessoas. Às vezes basta simplesmente dizer a alguém o que você precisa que ela faça. Diga a sua família, seus amigos ou seus colegas de trabalho o que você está tentando alcançar e peça para o lembrarem, de vez em quando, e verificar como você está. Como seres humanos, às vezes nos preocupamos mais do que as opiniões dos outros do que com a nossa própria opinião, então é provável que uma publicação de seus objetivos nas redes sociais seja um motivador. Outra maneira de você envolver outras pessoas é pedindo para fazerem a atividade

com você. Não importa o que tão chato pareça uma atividade, se a fizer com outra pessoa será melhor.

Para concluir este capítulo sobre procrastinação tenha em mente os seguintes pontos:

- Você nunca será perfeito e nunca será o momento perfeito para começar algo.

- Você precisa dividir grandes tarefas em atividades menores.

- Utilize a técnica da dor-prazer.

- Envolva outras pessoas para manter sua motivação.

Nós já aprendemos os 8 princípios para criar e adotar hábitos permanentes e agora você possui conhecimento com o potencial para mudar, mas somente através da aplicação da informação desses 8 princípios você poderá obter resultados diferentes em sua vida.

Lembre-se de começar pequeno e aumentar lentamente seus esforços para chegar no ritmo que deseja. Não prossiga com receio e esqueça o sentimento de fracasso ou insatisfação pela maneira como você tem avançado até agora. Esta é a sua vez de brilhar e se tornar a pessoa que você sempre quis ser.

Seus hábitos são a chave para criar a vida que você só teve em seus sonhos mais remotos.

Capítulo 3: Ter o conhecimento e o poder de mudar

Se você seguir este processo de 6 passos, será capaz de eliminar qualquer mau hábito para sempre. Dependendo o hábito que você está tentando eliminar, pode ser que precise alguns dias, semanas ou meses. Maus hábitos são como uma corda atada, com o passar do tempo se torna mais difícil e se precisa de mais tempo para soltá-la. Mas há sempre uma maneira de desatar o nó.

Quando você começa a aplicar os passos descritos aqui, você imediatamente será capaz de ver pequenos resultados. É provável que um dia você recaia em seus maus hábitos, mas isso é apenas parte natural do processo. O importante é ser capaz de se levantar e começar de novo. Às vezes é a única maneira de ter sucesso.

A coisa mais perigosa que pode acontecer é a frustração e a perda de confiança. No momento você tiver uma recaída e pensar "Talvez eu não possa fazer isso..." você corre o risco de desistir. Lembre-se de que todos cometem erros. Você vai experimentar algumas recaídas em seus velhos hábitos, durante o processo. Aceite que você é tão humano quanto as pessoas mais bem-sucedidas. A melhor maneira de começar de novo é se perdoar pelos erros e seguir em frente.

No entanto, a melhor maneira de prevenir recaídas é estar preparado para elas. Você deve ter um plano B, para o momento em que esquecer o seu objetivo. De acordo com minha experiência, o melhor plano B é saber que sempre pode começar de novo, pouco a pouco. Se você deixou de ir para a academia, no dia seguinte planeje ir e ficar apenas metade do tempo. É menos desanimador saber que você não é obrigado a treinar durante tanto tempo e se sentirá melhor. Se perdoe sem fugir da sua rotina.

Se, por algum motivo, algum dia não puder cumprir o seu horário, planeje uma rotina menor em vez da rotina normal. Por exemplo, se você se exercita, normalmente por uma hora e meia, mas naquele dia você não pode, crie uma sequência mais curta apenas com algumas flexões e abdominais. A intenção de continuar com a sua rotina vai manter você no caminho certo para o dia seguinte. Crie pequenas metas graduais se você sente que ainda não consegue chegar a meta completa.

Eu sei que isso soa como um clichê, mas lembre-se que você deve viver um dia de cada vez. Enquanto você estiver avançando não se preocupe com seus objetivos intimidantes, se preocupe somente com o próximo passo. Qual é seu próximo passo? Qual será o primeiro hábito que você vai remover da sua vida? Agora tudo o que precisa fazer é rever os 6 passos e aplicá-los.

Sugiro que você analise este livro uma vez por mês. É fácil esquecer passos importantes no processo, ou o motivo por detrás deles. Depois que conseguir se livrar dos primeiros maus hábitos, o processo se tornará muito mais fácil.

E se lembre que um simples progresso de 1% cada semana pode produzir uma incrível mudança ao longo do tempo. Como diz Jim Rohn "O sucesso são apenas algumas disciplinas simples praticadas todos os dias, enquanto o fracasso nada mais é do que alguns erros de julgamento repetidos todos os dias."

Conclusão

Um novo começo é possível se você trabalhar com afinco. É normal que você sinta que é extremamente difícil mudar um mau hábito, uma vez que eles estão profundamente enraizados em nosso sistema. É possível que você esteja convivendo com esse hábito mais de uma década, mas isso não significa que você não pode quebrar o seu ciclo. Há sempre uma maneira, especialmente se você está disposto a investir o esforço necessário. Haverá momentos em que se verá satisfazendo o seu mau hábito, mas não seja duro com você. Se você tropeçar, você tem que se levantar e prosseguir.

Eu recomendo que, para se sentir confiante, escolha um hábito simples que você deseja modificar, siga os passos que aprendeu neste livro e observe como a sua vida começa a mudar.

Isso é tudo. Eu lhe desejo boa sorte!

Finalmente, gostaria de agradecer a você por ler este livro. Se você o achou útil, eu agradeceria muito se tomasse um minuto e deixasse um comentário no Amazon. Leio cada um dos comentários! Muito obrigado!